**Т.Г. Цигулева**

# **Приложение к «Программе профилактических занятий с учащимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации «Я самый самый!!!»**

**Содержание программы  
с описанием используемых игр, упражнений и психотехник:**

**Занятие № 1.**

***Игра «Здравствуйте, это Я!».*** Ведущий раздаёт бейджи. Каждый из участников готовит собственный бейдж, где он пишет своё имя или то, как его можно называть на занятиях, и изображает символ, который каким-то образом символизирует его. Затем презентирует его другим участникам группы. Далее ведущий просит назвать каждого из участников ещё раз своё имя и своё качество, которое должно начинаться на первую букву имени. Например, Татьяна – таинственная, талантливая и т.д.

***Игра «Клубок ожиданий».*** Проводится с использованием клубка ниток или пряжи. Каждый из участников называет вслух свои ожидания от участия в занятиях, и пока он говорит, он наматывает на палец нить, по окончании он перекидывает клубок другому участнику, который тоже отматывая нить, называет свои ожидания.

***Упражнение «Правила группы».*** Ведущий предлагает несколько обязательных правил групповой работы. Например, «Здесь и сейчас», «Конфиденциальности», «Я-высказывания», «Стоп» и др. Участники могут предложить свои правила и дополнить список правил групповой работы. Данные правила записываются на листе бумаги и располагаются так, чтобы каждый из участников их видел.

***Упражнение «Пусть поменяются местами те, кто…»*** Участники группы сидят на стульях в кругу. Ведущий или доброволец стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Сейчас он – водящий. Водящий должен объявить, кто и по какому признаку будут меняться остальные участники. Например, он говорит, «Пусть поменяются местами те, кто купался в море», «Пусть поменяются те, кто утром умывался», «Все девушки» или «Те, кто любит шоколад». Все участники, которые обладают указанным признаком, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из участников. Существуют правила: нельзя сидеть на месте, если у тебя есть это свойств, и нельзя меняться местами с соседом. Суть упражнения в том, что водящий должен во время обмена местами успеть занять чьё-то временно освободившееся место. Тот из участников, кто оказался в кругу и остался без стула, становится новым водящим. Цикл игры повторяется.

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** - ритуал прощания. Ведущий просит каждого из участников придумать и подарить одному из участников группы подарок, изобразив его средствами мимики и пантомимики. А адресат подарка должен угадать, что это и принять соответствующим образом и с благодарностью. Это упражнение становится ритуалом прощания на каждом занятии. Ведущий ставит задачу перед участниками внимательно следить, кому и что подарили, чтобы за все встречи у каждого оказалось как можно больше разнообразных и нужных подарков и сюрпризов. И просит дарить разные подарки разным адресатам.

**Занятие № 2.**

***Игра «Рукопожатие».*** Группа игроков произвольно делится ведущим на две примерно равные подгруппы-команды. Команды могут подобрать себе название. Ещё лучше, если у ведущего уже заготовлены два броских общепонятных названия команд, типа «Команда забияк» и «Молодые драчуны» или «Львы» и «Пантеры» и др. Подгруппы становятся напротив друг друга. Ведущий встает во главе одной из них и объясняет упражнение. Его команда, выстроенная в затылок друг другу, подходит к «соперникам» (другой подгруппе) и здоровается с каждым из них за руку. Ведущий начинает это приветствие-рукопожатие; две цепочки (команды-соперницы) движутся навстречу друг другу. Эта процедура напоминает приветствие двух футбольных или хоккейных команд. Возможно использование следующих вариантов усложнений:

* необходимо поздороваться левой рукой;
* поздороваться, подмигнув правым глазом;
* похлопать соперника по плечу;
* поздороваться, слегка прикоснувшись соперника бедром;
* поздороваться, коснувшись ухом и др.

Поскольку ведущий идёт первым в своей команде, он и демонстрирует все необходимые образцы поведения. Упражнение заканчивается, когда каждый «поприветствовал» всех соперников, и команды вновь оказались на своих исходных позициях.

***Упражнение «История друга».*** Участники группы садятся в круг и делятся на пары. Далее в каждой паре сначала один из подростков в течение 3 минут рассказывает напарнику свою историю – что он любит делать, свои интересы, увлечения, хобби, любимое блюдо, вид спорта и другую информацию о себе, которой он хочет поделиться с группой, а напарник слушает и запоминает. После чего в течение следующих 3 минут роли в паре меняются – рассказчик становится слушателем, а слушатель рассказывает свою историю. Далее все участники садятся опять в круг, и по очереди каждый участник рассказывает группе историю друга, которую он только что выслушал. По окончании можно обсудить что было верно, что рассказчик забыл, что приукрасил и т.д.

***Упражнение «Автобиография».*** Ведущий просит участников, представить себе, что Вам надо описать историю вашей жизни, самое важное, что в ней происходило. В автобиографии можно излагать не только внешнюю канву событий, но и своё отношение к ним. Далее желающие могут почитать свою биографию и обсудить. В конце ведущий говорит о том, что писать биографию можно сколько угодно раз – можно каждую неделю, а можно один раз в несколько лет. Смысл автобиографий – в сравнении. Потому что отношение к различным событиям постоянно меняется. Да и переоценка событий происходит – то, что когда-то кажется важным, со временем может потерять своё значение.

Автобиография как метод переживания есть попытка из неизбежных в жизни каждого неудач, потерь, падений и страданий – из «тяжести недоброй» – создать прекрасное. Сверхзадачей этого метода психологической помощи является достижение цельности личности.

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 3.**

***Игра «Хлопушки».*** Участники садятся в круг. Каждый участник кладёт свои ладони на колени соседям, а на его колени тоже кладут ладони его соседи. Далее, начиная с ведущего, который задаёт направление, по порядку коленей, участники начинают хлопать ладонями. Если кто-то из участников пропускает или раньше своей очереди хлопает, он убирает ладонь, а колено оставляет. Когда будет достигнут быстрый темп, можно ввести новое условие – если кто-то делает два хлопка – движение начинается в обратную сторону.

***Упражнение «Кто Я?» (самодигностика).*** Ведущий просит написать 10 – 20 предложений или окончаний фразу, которая начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

1. Я …
2. Я …
3. Я …
4. Я …и т.д.

Далее предлагается провести дискуссию. Кто-то из участников по желанию может прочитать написанные предложения. После чего ведущий предлагает, посмотреть, как и кем Вы себя представляете. На какой строке Вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что Вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия Вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

***Проективный рисунок «Автопортрет».*** Ведущий предлагает каждому участнику на листах бумаги формата А4 нарисовать автопортрет. Это может изображение любого содержания – лицо, символ, схема, пейзаж, карикатура и другое, главное чтобы в нем были отражены Ваши личностные качества, которые могут рассказать о Вас остальным участникам. Далее ведущий собирает рисунки, перемешивает их и раздаёт всем участникам в случайном порядке. Каждый из участников на полученном рисунке должен написать качества или личностные характеристики человека, которому принадлежит портрет, после чего портреты передаются по кругу и каждый участник пишет каждому своё послание. Если получаешь свой собственный портрет, можешь писать или не писать качества по желанию. Далее обсуждаются письма к портретам, и участники высказывают свои впечатления по поводу написанного. Можно задать вопросы к автору написанного качества.

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 4.**

***Игра «Рекорд группы».*** Ведущий подсчитывает количество участников и предлагает группе поставить рекорд – перекинуть мяч столько раз, сколько сегодня участников. Главное – ни разу не уронить мяч на пол, т.е. стараться ловить его. Опыт показывает, что в группе в 20-25 человек это не так легко сделать.

Если же группа быстро добилась положительного результата, то ведущий вводит следующую инструкцию: «Сейчас Вы перекинули мяч 25 раз за полторы минуты. Сможете ли Вы это сделать за одну минуту и 15 секунд. Помните, что главное – кидать мяч тому, чей взгляд Вы поймали».

У этого упражнения есть любопытное продолжение, но уже за пределами собственно разминки. Понятно, что перекидывать мяч в группе из 25 человек, сидящей в кружок, быстрее чем за 50 секунд, будет чрезвычайно трудно. Если всё же добилась этого результата – примерно 50 секунд за 25 перекидываний, ведущий может ввести креативную инструкцию: «Хорошо, Вы, кажется, поставили рекорд. Но есть способ, когда все 25 участников перекинули друг другу мяч всего за 25 секунд».

Решение здесь состоит в том, чтобы перекидывать мяч по кругу соседу. Пусть это решение найдут сами подростки. На это обычно нужно некоторое время. Но когда решение найдено, ведущий вводит новую креативную инструкцию: «Есть ещё один рекорд: я гарантирую, что можно перекинуть мяч друг другу в группе из 25 человек всего за 5-7 секунд».

Решение здесь заключается в том, чтобы максимальное количество подростков сложили ладони в виде лодочки, расположив их друг под другом. Мяч кладётся в верхние ладони, и перекидывание заключается всего-навсего в том, чтобы раздвинуть ладони. Самое главное в этом решении: последний в серии – а ведь 25 подростков просто не смогут встать рядом друг с другом, чтобы их сложенные ладони были друг под другом, поэтому придётся делать две или даже три такие «этажерки», - быстро передавать мячик в соседнюю «этажерку», не допустив его падения на пол.

***Игра «Мой сосед».*** Выбирается один доброволец-водящий, который покидает комнату. Остальные загадывают кого-то из участников. Когда водящий заходит, он должен отгадать, кого загадала команда, задавая вопросы следующего типа: «Этот человек сидит от тебя справа?», «Этот человек сидит от тебя слева?», участники могут отвечать только «да» либо «нет». На основании ответов водящий догадывается – кого загадала команда. Этот человек и становится следующим водящим. На третьем или четвертом круге, когда загадывают кандидатуру, ведущий предлагает половине участников говорить правду, а другой половине – неправду о положении загаданного участника.

***Упражнение «Если бы этот человек был…».*** Выбирается один доброволец-водящий, который покидает комнату. Остальные загадывают кого-то из участников. Когда водящий возвращается, он должен отгадать, кого загадала команда, задавая вопросы – ассоциации: «Если бы этот человек был деревом, то каким…», «Если бы был машиной, какой?», «Растением?», «Цветком?», «Погодой?» и др. Далее каждый из участников называет свои ассоциации, не называя самого человека, которого загадали. А водящий по ассоциациям пробует отгадать загаданного участника.

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 5.**

***Игра «Слепой и поводырь».*** Группа разбивается на пары. Одному человеку из пары предлагается закрыть глаза и на протяжении примерно 5 минут представлять, что он слепой. Для младших подростков иногда появляется необходимость завязать глаза, но для более старших это совсем не обязательно. Каждому второму из пар также предлагается как можно более реально представить, что перед ними слепые люди и что им необходима помощь. Предложите «поводырям» взять за руки своих подопечных – «слепых». После этого необходимо поставить игровую задачу. Это может быть:

* познакомить «слепых» с комнатой, в которой находится группа; т.е. свободно поводить их по комнате;
* не просто поводить, а максимально сориентировать «слепых» в комнате, сделать доступным для них все ключевые объекты комнаты, с которыми они могут столкнуться или каким-либо образом взаимодействовать (дверь, её ручка, окно, форточки, основные препятствия и соответственно основные проходы и траектории движения, стол, стулья, вешалки, электроприборы и др.);
* не ориентировать, а предлагать вещи и объекты для отгадывания – «Что это такое?». Например, предлагается предъявить каждому «слепому» десять произвольно выбранных предметов для опознания. Это могут быть личные вещи участников, сами эти участники («Кто это?»), предметы из обстановки или оборудование комнаты и др.

Таким образом, возможны три варианта выполнения упражнения: когда «слепой» и «поводырь» в основном молчат, когда они общаются, но инициатором-рассказчиком является «Поводырь», и когда они общаются, но «поводырь» уже не рассказывает, а скорее загадывает «слепому» загадки.

После этого предлагается поменяться местами. Далее предлагается выговориться всем. Участники рассказывают о своих ощущениях и впечатлениях, говорят, в какой роли им больше понравилось, кем быть сложнее «поводырем» или «слепым», и в чём заключаются сложности?

***Упражнение « Хочу сказать, что ты!»*** построено по принципу комплимента. Каждый из участников говорит добрые слова в адрес другого участника, а тот отвечает ему и так по кругу. Например, «Хочу сказать, что ты очень добрый!», «А я хочу сказать, что ты целеустремлённый!», «Хочу сказать, что ты интересный человек!», «А ты весёлый, оптимистичный!» и пр.

***Упражнение «Прожить месяц».*** Определяя смысл своей жизни, человек может испытывать внутреннее противоречие между тем, что ему хочется, и тем, что он должен делать. Это упражнение поможет поразмышлять на эту тему и сделать для себя важные выводы.

Ведущий предлагает представить, что Вы можете прожить только один месяц – последний месяц в Вашей жизни. В деньгах Вы не ограничены и чувствуете себя вполне здоровым человеком. Как Вы проведёте последний месяц? Что будете делать? Куда Вы направитесь? Кто будет рядом с Вами? Как Вы проведёте свой последний день? Какие слова будут говорить Вам на Ваших поминках? Что будет после Вас?

А теперь – хорошая новость! Судьба подарила Вам ещё много лет – десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как Вы собираетесь провести эти годы?

***Упражнение «Чемодан».*** Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет товарищу в общении с людьми.

Но отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в «дороге – по жизни»: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь стала лучше. Затем «отъезжающему», который все это время находился вне комнаты, зачитывается и передаётся весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 6.**

***Упражнение «Живой кокон».*** Необходим доброволец, который настраивается ведущим на тайну, на что-то необычное. Ведущий ставит его посередине группы и говорит: «закрой глаза. Приготовься к чему-то необычному. Не удивляйся ничему. Просто будь внимателен». После этого по команде ведущего 12-15 специально проинструктированных ведущим подростков из группы по возможности бесшумно подходят к добровольцу и комфортно для него кладут по одной ладони на тело добровольца. «Что с тобой происходит? Что ты чувствуешь?» - спрашивает ведущий после некоторой паузы.

Ведущий может спросить добровольца: «Может тебе где-то холодно, надо ещё положить туда ладоней?» при необходимости те, кому удобно положить и вторую ладонь на тело добровольца, делают это. Вот некоторые метафоры добровольцев, описывающих то, что они чувствуют: «Мягкая вата, и к тому же тёплая»; «Я как в материнской утробе»; «Вокруг что-то живое и тёплое, очень приятное»; «Забываешь обо всём, растворяешься в чём-то тёплом и приятном».

Это упражнение стоит пройти всем участникам, кто хочет испытать это необычное чувство. Это действительно очень энергетическое и одновременно умиротворяющее упражнение.

***Проективный упражнение «Меня что-то беспокоит».*** Ведущий предлагает задание: «Каким-то удобным для каждого участника образом (рисунок, рассказ письменный или устный, скульптура при участии других участников и др.) что-то, что их беспокоит, вызывает тревожные чувства или мысли, в отношении к чему они испытывают страх или напряжение. Далее по желанию предлагается назвать или описать этого человека или ситуацию. После чего в условиях групповой дискуссии обсуждается, как можно разрешить данную ситуацию, как общаться с таким человеком, как научить не бояться, как изменить своё отношение и пр. Участники обмениваются опытом решения подобных ситуаций.

***Дыхательная гимнастика***. Диафрагмальное дыхание и мышечное расслабление улучшают кровоснабжение и обеспечение головного мозга кислородом, что способствует его нормальной работе. Считается, что не скоординированное дыхание приводит к общему упадку сил, к утрате духовного равновесия. И, наоборот, правильное диафрагмальное дыхание способствует противостоянию любым жизненным испытанием. Отличие диафрагмального дыхания от грудного заключается в том, что в первом случае растяжение легких осуществляется преимущественно за счет сокращения и опускания диафрагмы, а во-втором, - за счет подъема ребер. Природа изначально сотворила человека таким образом, чтобы грудная клетка мало изменяла свой объем, создавая оптимальные условия для работы сердца, в то время как объем брюшной полости изменяется в значительных пределах. Грудной тип дыхания, создавая резкие колебания давления внутри грудной полости, оказывает неблагоприятное влияние на расположенные здесь органы, особенно на вегетативные нервные сплетения, регулирующие работу сердца и величину артериального давления в магистральных сосудах. Диафрагмальное дыхание более экономично и при одинаковых энергетических затратах обеспечивает поступление большего объема воздуха в легкие за счет расправления нижних долей. Таким образом, диафрагмальное дыхание обеспечивает увеличение вентиляции легких и повышение снабжения организма кислородом с максимально экономичным расходованием собственных сил. Тем самым оказывается непосредственное положительное влияние на кровоснабжение мышцы сердца, отчего значительно возрастает его работоспособность.

Описание метода:

Примите положение, лежа на спине. Подушка должна быть маленькой. Положите одну руку на грудь, другую – на живот. Расслабьтесь, закройте рот. Спокойно вдохните воздух через нос, придерживая грудь рукой в неподвижном состоянии. Живот при вдохе несколько выпячивается, поднимая лежащую на нем руку. Выдох произвольный, рука опускается вниз вслед за брюшной стенкой. Это чисто диафрагмальное (брюшное) дыхание.

Смешанное диафрагмально-грудное дыхание, которое используется при выполнении упражнений, сопровождающихся подъемом и разведением рук, позволяет еще больше увеличить объем вдыхаемого воздуха по сравнению с чисто диафрагмальным.

Описание метода:

В начальный период вдоха растяжение легких осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы. Когда больше нет возможности глубже вдохнуть. Плавно сокращаются межреберные мышцы, поднимая грудную клетку, и еще дополнительная порция воздуха поступает в легкие. Выдох производиться пассивно. Но не быстро. После освоения обоих типов дыхания в положении лежа рекомендуют практиковаться в положении сидя, а затем, во время ходьбы.

Нейрореспираторная интеграция. Дыхание столь же важно для процесса выработки физиологической энергии, как и пищеварение, поскольку энергия производится только тогда, когда кислород соединяется с пищей. Поэтому наша энергетика существенно зависит от качества нашего дыхания. Если дыхание свободно и сбалансировано, оно несет жизненную силу всему организму. Если же мы дышим недостаточно глубоко или несбалансированно, то наше тело не получает той жизненной энергии, которая ему необходима. Представленная ниже техника несложна, требует всего около пяти минут времени и превосходно восстанавливает энергию. Она включает дыхание попеременно через каждую ноздрю. Выполняя эти упражнения, вы должны дышать несколько глубже и медленнее, чем обычно в спокойном состоянии. Эта техника нейрореспираторной интеграции уравновешивает потоки воздуха для левой и правой полусфер мозга, объединяя тем самым разум и тело в единое целое. Современная физиология показала, что функции этих двух полусфер различны: левая обеспечивает главным образом формальную логику, лингвистические и математические навыки; правая же управляет функциями воображения и интуиции, пространственной ориентацией и творческим мышлением. Поочередная стимуляция внутренней поверхности каждой ноздри воздушным потоком вызывает соответствующую последовательность импульсов, воздействующих на две полусферы мозга. Это способствует их взаимосогласованной деятельности, обеспечивает нейрофизиологическое равновесие. Конечным эффектом является пробуждение всего организма, накопление максимального количества умственной и физической энергии.

Описание техники:

1. Сядьте удобно и свободно, позвоночник по возможности выпрямить;
2. Закрыть глаза и положить левую руку на колено. В этой части упражнения вы будете пользоваться большим, средним и безымянным пальцами правой руки;
3. Закрыть большим пальцем правую ноздрю. Медленно, без напряжения, вдыхать воздух через левую;
4. Теперь, закрыв средним и безымянным пальцами левую ноздрю, медленно выдыхать через правую. Через правую же сделать медленный свободный вдох;
5. Чередуя таким образом ноздри, продолжать дыхание около пяти минут. Ваше дыхание может быть немного медленнее и глубже, чем обычно, но оно должно оставаться естественным и непринужденным;
6. После окончания упражнений посидеть несколько минут спокойно, дыша нормально, без усилий.

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 7.**

***Упражнение «Броуновское движение».*** Ведущий предлагает участникам представить, что они атомы. Для этого участники с закрытыми глазами бродят по игровому пространству внутри стульев и ищут на ощупь участника, например, в шапке. Найдя, пристраиваются за ним или за последним за ним. Или по команде ведущего – хлопку – участники собираются в пары или группы по 3, 4, 5 человек (количество, которое называет ведущий в зависимости от общего числа участников), образуя из атомов молекулы.

***Упражнение «Самомассаж».*** Ведущий рассказывает о том, что человеческое тело принимает активное участие в жизни души. Множество психотерапевтических направлений разрабатывают техники, с помощью которых можно сделать тело свободным. Было подмечено, что тогда, когда мышцы человека расслабленны, уходит и внутреннее, душевное напряжение, в душе воцаряется покой.

Далее можно устроив такую обстановку на занятии, рассказ и показать подросткам, как можно делать самомассаж. «Вы можете включить лёгкую, спокойную музыку, использовать ароматическое масло или крем. Выберите время, когда Вам никто не будет мешать, делайте самомассаж не спеша. Массирующие движения выполняйте легко и ритмично. Можете при этом проговаривать про себя какие-то успокаивающие формулы, позитивные фразы, с помощью которых Вам хотелось бы отогнать усталость, напряжение и отрицательные эмоции. Массируйте лицо, шею и плечи.

Массаж левого плеча и левой стороны шеи осуществляйте только правой рукой и наоборот. Ладонью правой руки поглаживайте заднюю поверхность шеи от затылка к левому плечевому суставу (соответственно, левой рукой массируйте правое плечо). Теперь поставьте ладонь на ребро и осуществляйте скользящее надавливание в том же направлении. Начинайте также с левого плеча.

Теперь подушечками четырёх пальцев производите спиралевидные движения от затылка к плечу. Опять массируйте спиралевидными движениями, но начинайте от сосцевидных отростков за ушами, двигаясь к центру затылка, а затем вниз вдоль позвоночного столба.

И наконец, завершите самомассаж поглаживанием ладонями обоих рук задней стороны шеи и плеч (движение сверху и в стороны к плечевым суставам)».

***Упражнение «Релаксация».*** Ведущий рассказывает следующую технику, а участники пробуют выполнять. «Положите руки перед собой на стол. Выдохните, при этом позвольте своей голове опуститься вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуйте, как растянулись мышцы на затылке, расслабились плечи.

Теперь начните вдох, при этом медленно поднимайте голову, откидывая её назад, пока не возникнет ощущение что грудная клетка распахнулась и заполнилась воздухом. На выдохе снова опускайте голову вниз пока подбородок не ляжет на грудь. Повторите упражнение три раза».

***Упражнение «Достань звезду с неба».*** Ведущий рассказывает, а подростки выполняют упражнение: «Вам надо будет встать, поставить ноги врозь на ширину плеч. Поднимите руки высоко над головой и вытягивайте их всё выше вверх. Сначала постарайтесь свою правую руку сделать такой длинной, как будто хотите достать с неба звезду. Потом позвольте правой стороне расслабиться. Теперь тяните вверх левую руку. При этом представьте, что хотите «одной левой» схватить звезду с неба. Почувствуйте, как удлиняется верхняя часть туловища, плечи, руки, пальцы. Сделайте так ещё пару раз, доставая звёзды с неба попеременно правой и левой рукой. При этом дышите равномерно и глубоко.

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 8.**

***Игра «Наша сказка».*** Ведущий на выбор предлагает участникам несколько сказок. Например, «Колобок», «Репка», «Волк и семеро козлят», «Маша и медведи» и др. После того, как сказка выбрана, ведущий говорит: «Мы с Вами сейчас будем писать новую собственного сочинения сказку, каждое следующее предложение участника должно начинаться с буквы «О», соседям не повторяться. Так например, «Однажды посадил Дед репку», - говорит ведущий. Второй участник, например, говорит: «Ой, выросла репка большая пребольшая!» Следующий участник говорит: «Осень уже наступала, похолодало, и Дед решил надо её срывать и пошёл вытаскивать её из земли» и т.д.

***Упражнение «Путаница».*** В игре участвует вся группа. Сначала выбирается доброволец, который будет распутывать «клубок», он выходит из комнаты. Исходная позиция – кольцо, образованное крепко взявшимися за руки участниками группы. Группа «запутывается» сама или же выделяет для этих целей специального участника. «Запутывание» – это любые совместные и одиночные действия членов группы при условии, что они не разжимают рук. Результат «запутывания» - тугой узел людей, переплетённых, но крепко держащихся за руки. Запутанная группа – это группа, которая не может сделать больше никаких действий по запутыванию, это тугой клубок «выжатых» зон комфорта её членов. Нечто подобное происходит с нами в час пик в метро или автобусе. Но здесь в путанице, группа сама себя связывает, так как все крепко держатся за руки. Наступит момент, когда водящий распутает группу. «Путаница» во второй и третий раз становится интересней для группы. Причём интересна путаница сама по себе. И всё же и после путаницы, как после любой психологической игры, надо дать возможность желающим высказаться, рассказать свои переживания и наблюдения, появившиеся в ходе игры.

***Проективное упражнение «Образ жизненного пути».*** Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни встаёт в первую очередь. Нерешённый вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают существование внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живёт без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности, происходит снижение жизненного тонуса и наступает депрессия. Другими словами, человек становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных обстоятельств.

Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников занятия.

* Как можно представить стиль, в котором Вы живёте?
* Если нарисовать Ваш жизненный путь, как бы представили самих себя на этом пути?

Ведущий просит изобразить на листе бумаге свой жизненный путь или своё будущее. Далее по желанию рисунки презентируются участникам. После чего ведущий просит подумать над тем, как бы Вам хотелось изменить его образ? Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый образ Вашего жизненного пути понравился Вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который Вам нравится?

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 9.**

***Игра «Печатная машинка».*** Ведущий ранее заготавливает буквы алфавита, которые по одной или по несколько раздаются или выбираются самими участниками. Далее ведущий зачитывает слова или словосочетания, а участники, у которых есть нужная для слова буква, хлопками «печатают» слово. После нескольких тренировок можно попробовать «напечатать» предложения или целые фразы.

***Проективное упражнение «Я через 70 лет».*** Ведущий просит сесть поудобнее и поразмышлять. Представьте, что Вам 70 лет. Постарайтесь представить себя как можно конкретнее, во всех деталях. Как Вы одеты? Что Вы делаете? В какой обстановке находитесь? Кто с Вами рядом? В каком настроении находитесь?

Подумайте с позиции семидесятилетнего. Какие важные ценности в своей жизни Вы могли бы сейчас назвать? Что для Вас, семидесятилетнего, выступает самым главным, ради чего стоит жить?

Откройте глаза и поразмышляйте. Как бы Вы могли организовать сейчас свою жизнь, чтобы эти ценности как можно полнее присутствовали в Вашей жизни? Возможно, от каких-то дел и занятий необходимо отказаться, чтобы освободить силы и время для главного? Возможно в Вашей жизни что-то нужно перестроить, чтобы не терять основные и важные для Вас ценности и цели?. Возможно также, что свои главные потребности и желания, связанные с Вашими ведущими ценностями, Вы можете реализовать только при условии полной концентрации и направленности на их достижение? Возможно, Вы сейчас поняли, что свою жизнь нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для Вас является самым главным и важным, и всегда направлять свои усилия на реализацию именно главного и важного.

***Упражнение «Розовый пузырь».*** Ведущий просит участников закрыть глаза и вообразить, что Ваше заветное желание исполнилось. Представьте себе, что Вы заключаете его в розовый пузырь – сферу. Почему «розовый»? Потому что этот цвет ассоциируется с теплом и сердечностью. А что ближе нашему сердцу, чем желание? А теперь вообразите, что выпускаете этот пузырь из рук. Наблюдайте, как он поднимается вверх и плывёт по небу, а потом уже и во Вселенной, впитывая её энергию для того, чтобы реально воплотиться в жизнь.

***Упражнение «Мой подарок тебе»*** (см. описание занятия № 1).

**Занятие № 10.**

***Проективное упражнение «Я самый - самый!!!».*** Ведущий предлагает участникам нарисовать на листе бумаги солнце, в его центре написать Я. Далее на каждом лучике солнца подросток пишет свои самые самые замечательные качества. Например, я самый - самый внимательный, откровенный, добрый, кампанейский, лучший друг и др. Далее каждый из участников презентирует остальным своё самое замечательное солнце или свой портрет в лучах солнца.

***Рефлексивное упражнение «Я – до и Я – сейчас».*** Ведущий предлагает на сложенном пополам листе бумаги формате А3 нарисовать с одной стороны портрет, каким ты был до тренинга, и какой – сейчас. После чего каждый из участников презентирует свою книгу с портретами команде, комментирует свои портреты, рассказывая что изменилось, что нового он узнал, почувствовал, приобрел как опыт. Остальные участники могут задать интересующие или уточняющие вопросы.

***Упражнение «Мой подарок себе».*** Каждому предлагается подумать и подарить себе подарок, это может быть материальный предмет или качество, которого очень не хватает и о котором мечтает подросток. И далее каждый высказывается вслух об этом подарке. В конце все участники, взявшись за руки, отправляют каждый своё пожелание и веру в исполнение этого.