

## Психологический тренинг «Успешные ребята»

Педагог дополнительного образования Ангур Татьяна Александровна

### Упражнение «Приветствие»

Цель: Эмоциональное и телесное раскрепощение.

Детям предлагается нетрадиционно поздороваться друг с другом: коленями, локтями, тыльной стороной ладони и т.д. Затем можно обменяться в кругу ощущениями и впечатлениями.

### Упражнение «Игра с именем»

Цель: Актуализация положительных эмоций, сплочение группы.

Нужно придумать к своему имени 10 слов, начинающихся с той же буквы и имеющие положительный заряд. В случае затруднения группа может предложить помощь. Обсуждение: что ощущали, что чувствовали?

### Упражнение «Успех - это...»

Цель: сплочение группы, повышение самооценки.

Материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Дети сидят в кругу. Педагог предлагает подобрать ассоциации к слову «успех». Задача детей: повторить то, что сказал предыдущий участник и назвать свою ассоциацию к слову. Затем педагог предлагает детям нарисовать ассоциацию к слову «успех». После выполнения заданий организуется выставка рисунков.

Анализ упражнения

Трудно ли было подбирать слова? Что было легче - подбирать слова или сделать рисунок? Что вы чувствовали, когда рассказывали об успехе?

### Упражнение «Ура, успех!»

Цель: повышение уверенности, стимуляция чувства успеха.

По команде педагога (хлопок в ладоши) дети все вместе должны прокричать: «Ура!». Педагог объясняет участникам, что кричать нужно тогда, когда возникает повод. И в ту секунду можно громко говорить, искренне радоваться. Например, «Я досрочно сдал экзамен!» или «Я получил пятерку!», «Я справился с заданием!». В этом случае укрепляется привычка действовать целесообразно.

Анализ упражнения

Что вы чувствовали, когда радовались успеху? Как это упражнение может помочь в подготовке к экзаменам?

### Упражнение «Дорога к успеху»

Цель: активизация ресурсов для стремления к успеху, повышения самооценки.

Материалы: листы А4, цветные карандаши.

На пути к успеху встречаются различные препятствия, преграды, и от того, как мы их преодолеем, зависит, достигнем ли мы его. Сейчас мы попробуем идти к успеху через различные препятствия. В начале нашего пути мы на листочках напишем качества, которые помогают достичь успеха: дети на приготовленных листах цветными карандашами записывают свои положительные качества.

При помощи считалки выбираются два участника, им предлагается встать друг напротив друга на определенном расстоянии (около 2 метров). Ведущий раскладывает между участниками листы А4 с написанными качествами.

Задание: один участник в роли ведомого, второй - в роли поводыря. Задача второго участника говорить, сколько и в каком направлении сделать шагов, чтобы не наступить на

препятствие. Если ведомый наступил на препятствие, игра прекращается. Листок переворачивается, и ведомый зачитывает качество. Затем участники игры меняются местами.

### **Упражнение «Моя лесенка уверенности»**

Цель: повышение уверенности, самооценки.

Материалы: карточки с нарисованной маленькой лесенкой; ватман с нарисованной большой лесенкой.

Участникам раздаются маленькие карточки с нарисованной лесенкой. Каждый должен нарисовать себя на определенной ступеньке лесенки. Затем на листочках записать свои успехи в школе, дома, в лагере. Педагог говорит, что каждый наш успех поднимает нас на одну ступеньку вверх.

**Педагог:** Теперь я положу на пол ватман с нарисованной лесенкой успеха, а вы должны встать на любую понравившуюся вам ступеньку «Уверенности».

Инструкция для педагога: если в группе есть дети, которые нарисовали себя внизу лесенки, предложить им рассказать о своих успехах и снова дать карточку и предложить нарисовать себя снова.

Анализ упражнения

Как вы думаете, планирование действий ведет к успеху? Почему важно определять цель?

### **Упражнение «Цвет успеха»**

Цель: закрепление понимания, какие эмоции сопутствуют успеху.

Материалы: краски, листы бумаги.

Детям предлагается подумать и нарисовать, какого цвета успех. Обязательное условие: рисовать дети должны руками.

Анализ упражнения

Как вы думаете, какой цвет дружит с успехом? Бывает ли у вас настроение такого цвета? Как вы себя при этом чувствуете?

### **Упражнение «Психогимнастика»**

Цель: эмоциональное и телесное раскрепощение, дальнейшее знакомство.

Игра «Один лишний». Один член группы в кругу задает вопрос, например, «Кто любит розы?». Те, кто их любит, встают и начинают бегать до команды «стоп». Затем садятся на свободные места, тот, кто остался, становится ведущим и т. д.

### **Упражнение «Создай маску»**

Цель: раскрепощение перед группой.

Ребятам предлагается сделать маску. Главное, чтобы маска каждого отражала его внутренний мир, характеризовала его. На листе рисуется овал по размеру лица ребёнка, определяется место для глаз и рта, затем с использованием красок, карандашей, вырезок из журналов и др. материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил.

После завершения изображения маску необходимо вырезать, надеть себе на лицо. Каждый участник представляет свою маску.

Обсуждение: у кого как получилось?

### **Упражнение «Походка»**

Цель: Формирование навыков уверенной ходьбы.

**Педагог:** «Спрячьте руки как можно глубже в карманы, ссутультесь и смотрите в пол, поднимайте глаза только изредка и в основном смотрите вверх. Нравится? Как вы думаете, легко подойти к такому человеку и заговорить с ним? А вот походка мечтателя: он идет расслабленно, голова приподнята, в руках, может быть цветок... Походка самодовольного, заносчивого человека, он не идет, а вышагивает, как говориться, «несет себя».

### **Упражнение «Каракули»**

Цель: Эмоциональное чувство другого.

Детям предлагается нарисовать на листе бумаги несколько произвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот, в свою очередь, передает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо увидеть в каракулях какой-либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

**Подведение итогов. Рефлексия.**