МО Динской район

Пенькова Наталья Николаевна

Педагог-психолог

Бюджетного общеобразовательного учреждения муниципального образования Динской район «Средняя общеобразовательная школа №35 имени 46-го Гвардейского орденов Красного Знамени и Суворова 3-й степени ночного бомбардировочного авиационного полка»

***План-конспект занятия***

**Тренинг**

для подростков от 14-15 лет

 **«Звезда по имени Солнце»**

**Цель**:

- гармонизация психо-эмоционального состояния человека;

- повышение своей самоценности.

**Задачи:**

- знакомство участников между собой;

- создание в группе атмосферы психологического комфорта и сплочения;

- формирование жизнестойкости;

- повышение самооценки;

- развитие навыков позитивного общения.

**Оборудование:**

- доска магнитная, магнитики по количеству звёзд;

- на столе – маркеры, швейные булавки; узкие желтые ленточки около 10-15 см в длину;

- посередине доски - солнце с лучиками (желательно с эффектом свечения), на обратной стороне которых написан текст из игры Т.Зинкевич-Евстигнеевой «Сокровищницы Жизненных сил»;

- звёзды вокруг солнца различной величины из цветной плотной бумаги;

- две ярко-жёлтой тесьмы (ленты) около 10м в длину и 1,5-2 см в ширину и 5мм в ширину около 2-3м;

- ножницы.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Участники**:

Ведущий – психолог.

Группа подростков от 4-5 человек.

**Ход занятия**

Ведущий

- Здравствуйте, меня зовут Наталья. Я – педагог-психолог, сказкотерапевт-практик.

Предлагаю вам совершить путешествие к звёздам. Надеюсь, что путь, который мы с вами проделаем, поможет вам познакомиться друг с другом, поднять настроение и почувствовать себя более уверенно.

Перед вами – изображение звёздного неба. Подойдите к нему поближе.

Каждый вечер мы с вами можем наблюдать, как зажигаются звёзды. На первый взгляд нам кажется, что все они одинаковые, но, приглядевшись, мы замечаем, что все они разные. Одни звёзды шлют на землю голубой цвет, другие - красный, белый… Некоторые кажутся нам маленькими или незаметными вовсе, другие – поражают своей величиной и яркостью. Днём звёзды озарены солнечным светом, и мы их не видим. Но это не значит, что их нет. Они есть! И они прекрасны!

Каждый человек – как звезда, уникален, неповторим и единственен.

**1.**

Найдите ту звезду, которая вам нравится, возьмите её и напишите на ней своё имя, прикрепите к груди и по сигналу колокольчика подойдите ко мне.

По сигналу колокольчика участники подходят к ведущему.

Ведущий:

- Посмотрите, сколько звёзд вы видите рядом с собой, вы можете прикоснуться к ним, поговорить!

**2.**

 Упражнение **«Здравствуйте»**

- Любое общение начинается со слов, которые мы считаем формулой вежливости. Когда мы говорим «Здравствуйте», что мы желаем друг другу?

(Ответы участников).

- Здоровья. Давайте сейчас поздороваемся друг с другом, взявшись за руки, дружно сказав «Здравствуйте!»

Все громко здороваются.

**3.**

Упражнение **«Звезда по имени…»**

Ведущий:

- У каждой звезды – своё имя, каждая прибыла из своей сказочной, неведомой нам страны.

Это – звезда (читает имя на «звёздочке») по имени (например, Екатерина). Давайте поприветствуем её громким салютом аплодисментов.

Ведущий выводит в круг 1-го участника, а остальные аплодируют, поднимая руки снизу вверх, «салютом». Так салютуют всем участникам.

**4.**

Упражнение **«Солнечное ожерелье»**

Ведущий держит в руках ярко-жёлтую ленту в виде клубочка:

- Первые шаги на пути к знакомству сделаны. Предлагаю познакомиться ещё поближе.

. Звёзды вращается вокруг самой яркой, самой прекрасной звезды по имени Солнце. В руках у меня – его символ. Каждая Звезда может прикоснуться к одному из лучиков нашего солнца и в нескольких словах рассказать о себе (о настроении, увлечениях, жизненном девизе). Какая Звезда желает первой взять в руки золотой лучик?

Ведущий подходит к участнику, даёт ему ленточку от общего клубочка «Солнца» и предоставляет слово. Переходя от участника к участнику, разматывает клубок, замыкая круг на последнем участнике.

- Вот и познакомились поближе.

 Посмотрите на фигуру, которая у вас получилась. Что она вам напоминает?

Ответы участников.

- Посмотрите, как прекрасна Вселенная, которую вы образуете. Вы все – единое целое. Почувствуйте это единение.

Пауза (3-5 сек.).

Ценность каждого из вас в том, что вы – неповторимые, уникальные, и каждый в своём роде – звезда, частичка этого единого целого. Но ценность от этого ничуть не меняется. Пусть в ваших сердцах останется частичка этого целого. Мы сильны, когда едины.

Ведущий отрезает ленту по очереди, проходя по внешней стороне фигуры. Таким образом, у каждого участника в руках остаётся кусочек ленточки от общего целого.

- Возьмите эту частичку целого, соедините концы, завяжите узелок на ваших лучиках и наденьте на себя.

Участники надевают на свою шею ожерелье.

- Посмотрите, как прекрасно ваше солнечное ожерелье! Оно светит всем и не опаляет.

- У вас есть возможность символически обменяться солнечным светом друг с другом. Возьмите лучики от солнечной ленточки, завяжите их на ожерелье другой звезды с добрыми пожеланиями. Постарайтесь успеть и по звуку колокольчика собраться в круг.

Участники подходят к столу, берут полоски (лучики) и завязывают их на ожерелье других участников с пожеланиями.

Через 2-3 минуты ведущий звонит в колокольчик и все участники подходят к нему.

**5**

Игра **«Сокровищница жизненных сил»**

Ведущий:

- Как приятно видеть ваши радостные лица, дорогие Звёзды! Вы столько хорошего пожелали друг другу. Для того, чтобы все прекрасные пожелания исполнились, необходимы жизненные силы. Предвижу ваш вопрос: «Что же это за силы и где их взять?» Силы эти нам даны с рождения и у каждого они хранятся в потаённых уголках души. Нужно только прислушаться к себе.

Подойдите к звёздному небу и устремите свои взоры к солнцу. Лучики солнца хранят в себе послание каждой Звезде, то есть вам. Они помогут узнать, какая же жизненная сила вам сейчас необходима? Мысленно задайте себе этот вопрос и затем возьмите тот лучик, на который укажет ваше сердце, и прочтите на обороте лучика послание.

Участники читают послания (до 1 минуты).

Ведущий:

- Дорогие Звёзды! Дома вы можете сочинить сказку о том, как герой отправился на поиски этой Силы, что ему довелось пережить, как разворачивались его приключения, что стало с ним, когда он обрёл силу.

 Пусть солнечное ожерелье придаёт вам сил и уверенности в себе, когда это будет необходимо, а ваша звезда сияет с каждым годом всё ярче и ярче. Пусть у вас на всё хватит жизненных сил!

**6**

**Шеринг**

Ведущий:

- Наше путешествие к звёздам закончилось. С чем вы уйдёте сегодня? Какие чувства вы сейчас испытываете? Есть ли над чем поразмышлять? Оправдались ли ваши ожидания?

Ответы участников.

**7**

**Заключительная часть**

Ведущий:

- Давайте пожелаем друг другу удачи, положив руку на руку в виде пирамиды.

Участники кладут кисти рук друг на друга в виде пирамиды. Ведущий раскачивает «пирамиду» снизу вверх и со словами «У-да-чи!», все отрывают руки друг от друга.