

КАРТОТЕКА ИГР по теме сохранения психологического здоровья среди подростков

Упражнение «Ожидания и опасения». Упражнение проводится в командах. Участникам предлагается на листе ватмана нарисовать контур человека. Внутри человечка участники пишут все свои ожидания, связанные с тренингом, а снаружи - опасения. Ожидания и опасения могут быть связаны с психологическим климатом в группе, целесообразностью тренинга и т.д. Когда работа будет завершена, можно предложить «оживить» своего человечка, дать ему имя, нарисовать лицо. Затем каждая команда представляет своего человечка. Закончить это упражнение необходимо словами: «Надеемся, в ходе нашего тренинга ваши опасения развеются, а ожидания оправдаются».

Упражнение «Необычный подарок». Сидя по кругу участники по очереди бросают мяч со словами «Я дарю тебе...» и называют необычный подарок.

Упражнение на релаксацию «Отдых у реки».

Сядьте удобно. Ощутите себя, осознайте свое тело, руки, ноги, спину, шею. Осознайте, что происходит в вашем теле. Ощутите очаги напряжения, зажимы, осознайте очаги напряжения, зажимы мышц лица, лба, глаз, плеч, шеи, спины, груди, живота, бедер, стопы. Осознайте все... И это кресло, в котором вы сидите, и комнату. Послушайте музыку. И могут возникнуть образы. Дайте место этим образам...

Музыкальная пауза...

И ты сидишь, и мы дышим вместе и одновременно, тебе не нужно помогать мне и не нужно мешать. Ты можешь не слушать или можешь слушать мой голос.

Мне известно, что ты любишь отдыхать у реки. Сейчас вспомни этот уголок, где тебе лучше всего отдыхается. И вы отдыхаете. И это вам необходимо, чтобы выплеснуть эмоции, разрядиться.

Я знаю, что ты любишь цветы, дивные анютины глазки и ромашки, нежные примулы и прелестные, с нежно-голубыми, как бирюза, лепестками, ярко-желтой, словно из золота сделанной серединкой, незабудки.

И особенно они крупные и красивые растут у медленно текущей реки...

Ты отдыхаешь, и рядом спокойная гладь воды, с лениво плавающей рыбой, интересно, может ли рыба чувствовать расслабленность и может ли дышать редко и глубоко... Плотны ли закрыты ваши глаза...

Отдыхая у реки, глядя вверх, ты можешь увидеть необыкновенно голубое небо, как лепестки незабудки и почувствовать бархатный ветерок, дурманящий аромат разноцветия...

Хочется для приятного ощущения и глубокого восприятия плотно закрыть глаза. Золотистость солнечного дня расслабляет тело как на мягкой зеленой траве, лежишь и отдыхаешь...

Бесконечная перспектива тепла и цвета, мягкая, обволакивающая – душа блаженствует... И никакой суеты, щемящей боли, нервной дрожи... Радость уединения, отрешения от мелочного, суетного, давящего...

Рядом журчит вода, миниатюрным водопадом струясь с камня на камень, осыпая прохладными брызгами траву вокруг. И ты подставляешь лицо под естественный душ, опускаешь руки в воду и чувствуешь прохладу воды, ласкающей твои руки. Это ощущение ни с чем не сравнимо! И могут возникнуть детские воспоминания.

Одуванчик – белый пушистый шарик на тонком стебельке. Ты дуешь на него, а затем смотришь, как маленькие белые парашютики улетают все дальше и дальше на легком стебельке.

Ты отдыхаешь...

Музыкальная пауза...

И перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь», сделайте глубокий вдох и выдох... откройте глаза... возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию...

Упражнение «Карусель интересных тем». Участники рассчитываются на 1-2. Первые номера образуют внешний круг, вторые – внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. Парам предлагается в течение 2 минут поговорить на заданную тему. Сначала один участник говорит в течение минуты, а второй слушает, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями, тот, кто говорил, становится слушателем. По окончании 2 минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя таким образом, собеседника. Ведущий задает следующую тему для разговора. Упражнение длится до тех пор, пока участники из внешнего круга не вернутся к первым собеседникам.

Примерные темы для разговора: мой самый первый день в школе, самые приятные воспоминания, связанные со школой, самые неприятные воспоминания, связанные со школой, мой любимый учитель, мой нелюбимый учитель, мой лучший друг, часто ли я ссорюсь с друзьями, какой последний фильм я посмотрел, из-за чего у меня обычно происходят конфликты с родителями, город моей мечты, страна, в которой я хотел бы жить, мой самый лучший подарок, что мне нравится в людях, что мне не нравится в людях, самые важные проблемы подростка.

Прояснение ценностей. Упражнение «Согласен – не согласен». Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одну из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с

утверждением, то встают к табличке «согласен» и т.д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все участники выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему. В конце **рефлексия:** всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты. **Утверждения для упражнения:** в этой жизни надо все попробовать, жить нужно так, как будто каждый день последний, личность начинается с рождения, в этой жизни все зависит от меня, в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Упражнение на воображение. 1. Дается любой предмет. Каждый по кругу должен представить себе, что это может быть (например, палка, ружье, копье и т.д.) 2. Группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к услугам речи, поблагодарить. 3. Следует мысленно задумать предмет и пантомимически показать его. Группа должна отгадать, что задумано.

Этюд «Успешный герой». Атрибуты. Ведущий: «Социальные роли могут усиливаться определенными вещами – атрибутами и имиджем. Атрибут – то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи, например у царя – корона, скипетр. Имидж – это ожидаемый внешний облик и особенности поведения человека в данной роли (например, ученый – в очках, серьезный, рассеянный)». Сначала на доске записывается имена успешных, с точки зрения участников, людей. Затем участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по 5 имен успешных имен из общего списка. Своим героям участники группы должны подобрать по 5 характеристик, связанных с имиджем и или атрибутом героя. Далее каждая группа по очереди зачитывает характеристику своего героя команде соперников, которая должна догадаться, кому эта характеристика принадлежит. Обсуждение. Какими качествами характеризуются чаще всего успешные люди? Что важнее: атрибут или имидж? На что чаще обращали внимание в своих характеристиках? Какие личностные черты присущи успешным людям?

Упражнение «Ладочки удачи». Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

Разминка «Хождение над пропастью». Необходимо представить, что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.

Письмо себе, любимому. Участникам предлагается написать письмо самому близкому вам человеку, написать письмо себе, любимому.

Чего вы хотите достичь? Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что придет в голову. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть. Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. Распределите все желания на три категории: А – очень, очень важные для вас, Б – очень важные, В – просто важные. Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его. Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Можно все это пережить прямо сейчас.

Упражнение «Паутина проблем». Команда выбирает проблему, с которой будет работать. Данная проблема выписывается в центре ватмана. Затем необходимо спросить «почему». Почему данная проблема существует? Все найденные причины выписываются вокруг проблемы и соединяются стрелочками. По поводу каждой причины надо опять спросить «почему». Смысл в том, чтобы на каждую появляющуюся на листе надпись задавался вопрос «почему». Продолжать цепочку причин надо до тех пор, пока не появятся такие причины, с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 30-40 минут. По истечении времени каждая команда представляет сою паутину проблемы и предлагает пути решения данной проблемы, рассмотрев ее с разных ракурсов.

Упражнение «Дополни фразу». Первый участник произносит фразу. Сосед слева повторяет ее и произносит свою фразу, связанную с первой по смыслу. Следующий повторяет все предыдущие фразы и дополняет их своей. Например: светит солнце, светит солнце и дует ветер и т.д. Вопросы для обсуждения: что помогало и что мешало запомнить фразы? Как каждый участник слушал предыдущего?

Упражнение «Чувствую- себя- хорошо». Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую- себя –хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Упражнение «Мусорное ведро». Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро и просит участников объяснить, что по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью и изобразить на бумагу. Ведущий помогает идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование от бесполезного подарка, другие будут описывать абстрактные понятия, как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Клубочек «Я ценю себя за то...». Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.