**Занятие с элементами тренинга направленное на преодоление тревожности у подростков «Я могу все сам!»**

**Цель:** создание условий для повышения уровня самопринятия.

**Материал**: карточки по количеству участников; бумага и карандаши, краски; маленький мяч; карточки с именами участников.

**Ход:**

**Разминка «Приветствие»:**

«Давайте поздороваемся сегодня так: я подхожу к стоящему справа и, прикоснувшись пальцем к кончику его носа, здороваюсь. Тот, носа которого коснулись и с кем поздоровались, проделывает ту же процедуру со следующим игроком. И так по цепочке».

**1.Игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее».**

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

* Мне нравится, что я…(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);
* Вчера я сделал хорошее дело…(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
* У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
* Меня можно похвалить, например…(я не плачу, помогаю родным и др.);
* Я люблю заниматься…(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
* Я люблю себя за то, что я …(добрый, вежливый, умный и др.);
* Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды…(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: « Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

**2.Игра «Карикатура».**

Детям предлагается нарисовать карикатуру на самого себя и отобразить в ней некоторые свои недостатки. Дается 10 минут. Затем каждый из ребят представляет свой рисунок.

**Рефлексия.** В чем испытали затруднения при выполнении рисунка?

**3. Игра «Комплименты».**

-Давайте скажем друг другу комплименты. Я беру мяч и бросаю его любому и обратившись по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь».

Мяч должен побывать у каждого из участника.

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

**4. Игра «Рисунок моего настроения».**

Дети рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». Нерешительным предлагается просто набрать кисточкой краску понравившегося цвета, поставить кончик кисточки (карандаша) в любое место листа и делать спонтанные мазки.

**5. Игра «Метафора».**

 Детям предлагается вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Теперь нужно придумать какую-то метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка кому досталась. В качестве метафоры могут выступать строчки из песни, яркий образ, может быть какая-то ассоциация, связанная с этим человеком. Например, можно предложить такую метафору: «Когда я думаю об этом человеке, то представляю себе повара с булочкой...» Или: «Зная увлечения этого человека, я сразу вспоминаю лето, речку, раннее утро и поплавок, ныряющий в воду...» Или: «Зная что любит этот человек, я представляю его шофером автобуса»

Вопрос детям после выполнения: «В чем испытали трудность, когда находили ассоциации».

**6. Игра «Подарки друзьям»**

- Все любят подарки получать. Вот и сейчас каждому из нас подарят необычный подарок, но очень необходимый и нужный. В качестве подарка может выступать все что угодно. Например: «Я хочу подарить Кате шкатулку. В ней она найдет смелость, которая ей очень пригодится». Мяч бросается Кате. Все дети по кругу или по желанию «дарят» друг другу подарки. Игра заканчивается аплодисментами.

Примечание. Задавая образец подарка, можно вручить его наиболее тревожному ребенку. Ведущий подчеркивает ценность и значимость смысла подарков.

Полезно обсудить с детьми после игра, что им понравилость, а в чем испытали трудности.

**Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день»**

Это так же дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства, чувство уверенности.

Детям предлагается встать в общий круг. Им объясняется, что так им будет лучше выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из ребят становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония заканчивается крепким троекратным пожатием рук и общей громкой благодарностью всем участникам. Этим игра и завершается.

**Рефлексия**.

-Что тебе понравилось сегодня? Что чувствуешь сейчас?