**Психологические тренинги для школьников младших классов**

Психологические упражнения для тренингов детей младшего школьного возраста должны прорабатывать их основные внутренние проблемы и учить в будущем справляться с ними самостоятельно.

*В психологический тренинг для детей 7-9 лет следует включать:*

* актерские техники;
* упражнения на релаксацию;
* различные диагностические методики;
* арт-терапию;
* сюжетно-ролевые игры.

Они помогут смоделировать различные ситуации и обыграть возможные варианты поведения.

**«Барометр настроения»**

Для начала ведущий игры должен показать детям настоящий барометр и рассказать, что это такое и для чего его используют. После этого ребята должны с помощью рук «измерить» свое настроение. Например, плотно сжатые ладони обозначат плохое настроение, а широко разведенные руки – хорошее.

**«Что я люблю делать»**

Эта игра позволяет детям узнать друг о друге что-нибудь новое. Один из участников должен при помощи жестов и движений «рассказать» детям о любом занятии, которое ему нравится: чтение, рисование, танцы. Остальные внимательно смотрят и стараются угадать, какое занятие имеется в виду. После того, как показывающий участник заканчивает свой «рассказ», все начинают угадывать. Нужно обязательно сказать в конце, догадался ли кто-нибудь из ребят. Далее идет выступать следующий игрок.

**«Мне нравится…»**

Ребята встают в круг. Начинающий игру должен повернуться к сидящему слева и начать говорить с фразы: «Коля (Миша, Соня и так далее), мне нравится…» Дальше идет любой комплимент участнику: «…твои глаза / как ты рисуешь / как ты танцуешь». И так по кругу, пока не дойдет до начинавшего.

**«Река»**

Нужно поставить детей в одну колонну. С этого момента они становятся большой рекой, которая может разливаться на два так называемых рукава – две небольшие речки. Чтобы показать, как эта река разливается, ведущий ставит в начале речки двух ребят – лидеров – и разводит их в разные стороны. Ребята за ними должны встать за одним из лидеров, затем за другим – по очереди. Важно учесть желание каждого лидера. Так дети учатся образовывать подгруппы.

**«Царевна Несмеяна»**

На стул, поставленный перед детьми, садится один из них. Теперь он становится «царевной Несмеяной», которой необходимо поднять настроение и заставить ее улыбнуться. Для этого ребята по очереди говорят «царевне» о ее достоинствах – о красоте глаз, умении хорошо петь и так далее.

**«Поддержка»**

Дети встают в так называемый волшебный круг. Один из них оказывается в его центре. Нужно держать спину прямой, ноги свести вместе. Окружающие его ребята поднимают руки примерно на уровень груди. Расстояние между ними и стоящим в центре не должно быть большим, ведь он начинает падать в любую сторону, а ребята должны его ловить. Эта игра основывается на доверии – умении его проявлять (падение) и оправдывать (дети должны успеть поймать и аккуратно поставить на место).

**«Доброе тепло»**

Дети становятся в круг и берут друг друга за руки. Это игровое упражнение заключается в том, чтобы передавать друг другу душевное «тепло». Делается это с помощью несильного рукопожатия. Первый игрок передает игроку справа, тот – другому, и так, пока цепочка не завершится на том, кто начал. Сначала игра ведется с открытыми глазами, а потом, с началом второго круга, ребята закрывают глаза.

**Игры для тренингов в подростковом возрасте**

Психологические тренинги для подростков главной своей целью должны ставить обучение подрастающего поколения успешному функционированию в постоянно меняющемся современном мире.

Стоит отметить, что к этому критическому возрасту все дети подходят совершенно не подготовленными. Их одолевает масса сомнений как в себе, так и в своих способностях. Часто они совершенно не знают как вести себя в той или иной ситуации, постоянно провоцируя конфликты.

Принимая во внимание [особенности подросткового возраста](https://www.rastut-goda.ru/teenager/6487-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta.html), всевозможные центры сегодня практически повсеместно реализуют специальные тренинговые программы для подростков.

*Наиболее популярны:*

* тренинг общения для подростков;
* тренинг личностного роста для подростков.

Тренинги общения для подростков столь актуальны потому, что в этом возрасте ведущей деятельностью становится именно общение со сверстниками. И от того, с кем и как будет общаться ребенок, зависит его дальнейшее развитие, становление его личности. Поэтому очень важно научить ребят выстраивать дружеские отношения. Научить самоутверждаться в коллективе сверстников и привлекать внимание противоположного пола, не нарушая норм социального поведения и не пренебрегая этическими и моральными ценностями.

*Тренинги для подростков личностного роста преследуют следующие цели:*

* повысить уверенность в себе;
* снять страх перед публичными выступлениями;
* развить целеустремленность;
* совершенствовать коммуникативные навыки;
* повысить школьную успеваемость;
* сформировать лидерские качества.

Провести качественный психологический тренинг для подростков может простой школьный учитель в обычном школьном классе. Главное научиться подбирать игры и упражнения для тренингов, соответствующие поставленным целям и задачам.

**Психологические игры для подростков**

**«Дорога моей жизни»**

Для начала участникам выдается бумага, на которой они должны нарисовать «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этой игры. В промежутке подросткам нужно отметить главные события своей жизни. На такой «карте» можно рисовать события знаками или просто подписывать.

Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 15 минут.

Далее следует предложить детям разбиться на пары и рассказать друг другу о событиях, указанных на изображенном маршруте.

Всего игра длится около 25 минут.

**«Счастливая шкала»**

Мини-игра длится всего 5 минут. Участникам предлагается указать, на сколько баллов из 100 они оценивают свою жизнь, где 100 баллов – это очень счастливая, а 1 – совсем не счастливая.

Оценка должна оглашаться вслух, а затем обосновываться. Членам группы можно задавать друг другу вопросы. Беседа проходит по очереди.

Игру можно сделать еще интереснее, если одни игроки будут называть только положительные события, а другие только отрицательные. Например, первый участник расскажет о счастливых случаях, второй – о грустных, третий – о счастливых и т. д.

**«Дочки-Матери»**

Перед проведением этой игры ведущий должен разъяснить игрокам роль телесного контакта и прикосновений для межличностных отношений.

После этого участники делятся на пары, в которых один становится ребенком, а второй – мамой (папой). «Родитель» должен показать разнообразные чувства по отношению к «ребенку» прикосновениями к разным частям тела. Действия должны подкрепляться словами. Это все длится 3 минуты, затем – участники меняются ролями и продолжают играть еще 3 минуты.

В конце игроки должны поделиться, кем им больше понравилось быть и почему. На обсуждение можно отвести около 4 минут.

**«Мы похожи?»**

Эта игра – тренинг для подростков имеет два варианта и длится 25 минут.

В первом варианте игроки хаотично перемещаются по помещению и каждому встречному говорят, чем он похож и отличен от него самого.

Во втором варианте игроки разбиваются по парам и первые 4 минуты разговаривают о сходствах, а следующие 4 – о различиях.

В конце обоих вариантов игры идет общее обсуждение темы, в котором каждый из участников должен прийти к мнению, что все люди похожи друг на друга, но при этом очень разные.

**«Жизненные радости»**

Игра нацелена на акцентирование внимания на радостных моментах жизни, она побуждает игроков к рассуждению о том, что приносит им положительные эмоции или принесет в будущем. Вместе с этим игра учит подростков работать в команде и общаться.

Для начала общая группа делиться на маленькие подгруппы по 3 человека.  Каждой подгруппе выдается картинка, которая затрагивает одну из сфер жизни. Участники должны придумать историю по этой картинке, затем перейти к следующей и продолжить эту историю. Написание рассказа заканчивается, когда подгруппа опишет все имеющиеся картинки. На описание каждой карточки у игроков есть 5 минут.

В конце все истории зачитываются и обсуждаются. В общем, на игру дается час-полтора.