**Тренинговое занятие «Разрядка школьной тревожности» 9 класс**

**Цель: разрядить школьную обстановку, успокоить внутреннее состояние обучающихся.**

**Необходимые материалы:** талисман, набор сюжетных картинок.

**Ход занятия**

**1. *Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Иностранец в школе», позволяющая участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».*** Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, а никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно что-нибудь рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», остальные угадывают. Ведущий строго контролирует выполнение правил.

**3. *Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тре­вожности в безопасной (проективной) форме.*Участники разбиваются** на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе партнера). Каждая пара получает набор картинок (см. Необ­ходимо придумать сказку по этим картинкам, расположив их в произвольном порядке. Обязательное условие: сказка должна закончиться хорошо. По завершении работы сказка представляется остальным участникам группы. Если какая-то подгруппа не хочет или не может придумать позитивное окончание сказки, ведущий мо­жет попросить группу о помощи авторам сказки.

**4. *Упражнение «Насос и мяч», необходимое для снятия остаточного*** *напряжения.*В парах один из участников «насос», другой — «мяч». Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», которое партнер сопровождает звуком «ее», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «ее». Затем участники меняются ролями.

**5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).***