

# Задачи, принципы, структура психотренинга.

**Раскроем подробнее суть каждой из поставленных задач.**

1. Психическая сфера человека разделяется на психические процессы условно с целью научного анализа. В каждое мгновение все воспринимающие, перерабатывающие и реагирующие во вне психические системы человека посредством более десятка миллиардов нервных клеток создают единую «симфонию» психической жизни. Выделить же в ситуации момент, когда проявляется только внимание или только память, невозможно, так как психические процессы протекают одновременно.

Вместе с тем, один из законов развития в возрастной и дифференциальной психологии - гетерохронности - гласит о неодновременности созревания разных психофизических функций. Так, например, бурной деятельности мышления предшествует процесс накапливания впечатлений о мире (оживлённая работа процесса памяти). Психологам, работающим с дошкольниками, необходимо учитывать этот факт, как и тот, что дошкольное детство является сенситивным периодом в развитии внимания, памяти, воображения и мышления.

Как известно, ведущим видом деятельности дошкольников является игра. Именно поэтому с целью развития психических процессов основной формой мы избрали игры-упражнения.

Необходимо отметить, что, начиная работу по решению данной задачи, на первых занятиях в доступной для детей форме мы попытались помочь им овладеть механизмом образного восприятия и памяти. А групповая форма работы помогла развить интерес к этим играм. В процессе работы мы убедились, что избранная форма проведения - игра оказалась эффективной, дети с лёгкостью запоминали 14-16 слов в игре «Паровозик из слов», замечали малейшие изменения в игре «Горошки»!.

Многогранность использования игры заключается в том, что в процессе игр на развитие внимания и памяти одновременно развивается такой психический процесс как воля. Дети не только научились принимать правила игры и следовать им, но также контролировать собственные действия, чему способствовало использование приёма «скажите, кто ошибся». Ребёнок самостоятельно анализировал качество выполнения правил игры и признавал допущенные в ходе игры ошибки: «Я ошибся», а затем старался быть 1. См. Приложение.

внимательнее и не повторять их. Тем самым формируются навыки самоконтроля, который является важнейшим условием успеха в дальнейшей учебной деятельности.

2. Развитие самоощущения и самопонимания у человека тесно связано с психической регуляцией. « А основные (процессы) механизмы психической регуляции человека проявляются в функциональном психофизическом единстве деятельности организма, как целостной системы»!.

Это единство означает, что изменение в деятельности какого - либо одного

элемента системы вызывает изменения в работе других его звеньев. Так если человека охватило чувство тревоги - эмоциональный компонент, то оно немедленно вызовет двигательное беспокойство (моторный компонент) и даже изменение хода характера его мыслей (познавательный компонент). Понимая, как работает этот механизм, можно сознательно влиять на деятельность менее произвольных, психических функций, которые больше подвластны нашему волевому контролю. Например, ярко представляя себе что-нибудь пугающее (фантазии), можно вызвать у себя чувство страха (эмоция), при этом изменятся наши движения (мимика, жесты, действия). Для того чтобы управлять работой своих эмоций, чувств, органов движения, нужно держать их в поле зрения своего сознания, что совсем не просто, поскольку эти психические процессы являются внутренними и непосредственно самому человеку не видны. Значит, нужно научиться направлять своё внимание на внутренние ощущения, научиться осознавать, различать, сравнивать эти ощущения и только потом менять их характер.

В решении этой задачи нам помогала психогимнастика, которая в отличие от физкультуры, не просто механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев тренера подключается ещё и внутреннее внимание детей к этим процессам. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм функционального психофизического единства, суть которого предлагалась выше.

Например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя весёлым зайчиком, играющим на воображаемом барабане.

Уловить точную локализацию ощущений мы помогаем детям своими прикосновениями: взяв за руку, встряхнув - «расслаблена ли?», погладив спинку - «где напряжение?», подтолкнув - проверяя

1. Анехин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М., Наука, 1980год.

устойчивость и т. п.

Использование психогимнастических упражнений в обоснованной последовательности обеспечила овладение детьми способностью к сравнению противоположных по характеру движений:

- напряжённых и расслабленных;
- резких и плавных;
- свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами, сопровождаемых переменным мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная

активность ребёнка, улучшается его настроение, сбрасывается инертность самочувствия. В результате в коре головного мозга снижается инертность тормозного состояния или застойного возбуждения достигается большая уравновешенность процессов возбуждения и торможения, изменяется и упорядочивается нервно-психическая активность мозга в целом.

Не смотря на столь сложные механизмы развития самоощущений посредством игры, даже 4 летние дети в процессе психотренинга, научились напрягаться и расслабляться, контролировать работу мышц, выполнять такие упражнения как «Солнышко и туча», «Лёд и вода», «Пластилиновые и железные человечки». А большинство детей подготовительных групп научились последовательно наращивать напряжение, начиная с одной конечности (одна нога напряжена, а всё тело расслаблено) с постепенным напряжением мышц всего тела и обратным процессом расслабления, что является нелёгкой задачей даже для взрослых.

3. Умение «считывать» эмоциональные состояния и реакции другого человека играет ведущую роль в формировании эмоционально-смысловой основы человеческого общения.

В программе «Детство» говорится о том, что дошкольник общаясь, должен «учитывать настроение сверстника, уметь успокоить обиженного, разделить радость, выразить восхищение. Детям необходимо научиться замечать состояние сверстников - грустит, обижен, скучает..., и проявлять участие, сочувствие.» 1.

Почему же дети порой бывают, неспособны, понимать и улавливать эмоции других людей? Потому что этому надо учиться, и взрослые должны помочь им в этом.

Мир эмоций очень разнообразен и ребёнок уже с рождения погружается в него. Тем не менее, для благополучного эмоционального развития дошкольнику необходимо дать «языковой инструмент» для того чтобы в дальнейшем он мог научиться понимать и называть

#### 1. Программа «Детство», С.- Петербург, с. 205.

собственные эмоции и чувства, а затем узнавать и определять чувства, владеющие другим человеком. Психологи отмечают, что уже в 18-20 месяцев ребёнок начинает использовать слова, обозначающие эмоции («наивная теория эмоций»). Дальнейшее развитие у ребёнка способностей говорить об эмоциях является не просто овладением соответствующими терминами, но и овладением способами межличностного взаимодействия. Замечено, что у детей с разными эмоциональными проблемами отмечается бедность словаря, относящегося к эмоциональной жизни, а значение называния эмоций заключается в эмоциональном осознании ребёнком себя. Естественно, что ребёнок, говорящий на богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Научить детей узнавать и называть эмоции оказалось легче, чем научить тонко, дифференцировать их. Тем не менее, задача оказалась выполнимой. Приучая детей внимательно

всматриваться в изгиб бровей или рисунок рта, мы добивались того, чтобы дети самостоятельно делали открытие. Например, гномик не просто весёлый, а над кем-то подсмеивается и т. д. В результате, в процессе психотренинга дети учатся называть основные эмоции, доказывать, анализируя мимическое выражение лица, изображённого персонажа, свою правоту, а также пытаются угадать, что произошло с персонажем до того, как на его лице отобразилась эта эмоция. Систематическое проведение гимнастики для развития мимических мышц лица позволило детям произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу. Подобные задания давались детям также в игровой форме игры: «Кнопка в голове», «Изобрази гномика» и т.д.

4. Эмоциональный мир не был бы так богат без внешних движений, выразительных или экспрессивных. Язык эмоций - это универсальные наборы экспрессивных знаков, выражающих те или иные эмоциональные состояния. Зачем же нужны выразительные эмоциональные движения? По мнению Ч.Дарвина это пережитки прежде целесообразных действий. Напряжение мускулов, сжимание кулаков, скрежетание зубами при гневe - всё это наследие наших далёких предков. Выразительные движения в наши дни служат в качестве аккомпанемента эмоций; они играют огромную коммуникативную роль, помогают в общении, обеспечивают людям эмоциональный контакт между ними. Именно благодаря мимике, жестам и пантомимике, эмоциональным компонентам речи человек узнаёт о переживаниях другого человека. Доказано, что наибольшее значение для выражения эмоций имеют рот и глаза, причём рот является определяющим. (В произведениях Л.Н.Толстого описано восемьдесят пять оттенков выражения глаз и девяносто восемь оттенков улыбки.)

Учитывая богатейшие возможности человека как индивидуума, мы, обучая детей умению различать, называть и изображать эмоции, параллельно знакомим их с тем, как можно самостоятельно выразить то или иное внутреннее состояние, «рассказать» без слов о том, что произошло, выразить свое отношение к чему-либо. С помощью специально подобранных и разобранных нами игр дети упражняются в выразительности невербальных средств. Естественно, на первых этапах детям с вялой мимикой и невыразительными движениями бывает сложно. Но, наблюдая, как это делает тренер, либо дети с ярко выраженными мимикой и пантомимой, все дети увлекаются данным процессом и в следствии эти игры им очень нравятся, а окружающие начинают понимать, о чем же хотел «рассказать» им ребенок. Помогает им в этом гимнастика для мимики, проводимая регулярно на каждом занятии, развивающая мимические мышцы лица и активизирующая двигательные центры в коре головного мозга, происходит контроль над работой мышц лица и головы.

5. Умение детей понимать свои чувства, а также управлять своим эмоциональным состоянием является важнейшим условием дружественного и плодотворного общения с окружающими. Эти два взаимосвязанных навыка (умение контролировать свои эмоции и умение общаться) наилучшим образом формируются в процессе коллективной деятельности, коей является

психотренинг. Работа по решению данной задачи разворачивается в двух направлениях: усвоенное ранее умение узнавать эмоции других людей по невербальным сигналам, позволяет развить у детей понимание смысла и значения различных форм поведения в эмоционально значимых ситуациях, а также научить их проверять и оценивать собственное поведение на основании полученных ранее навыков самоощущения и самопонимания.

На первом этапе с помощью невербальных средств выражения эмоций дети учатся изображать различных животных с их типичными повадками и характером. Изъявивший желание ребёнок преобразуется в животного, а остальные дети отгадывают, какое животное было изображено, и оценивают качество и детали изображения, а также указывают, какой это был зверь страшный, добрый, хитрый, злой, т.е. саму эмоциональную направленность.

Далее, следует процесс формирования у детей понимания различных форм поведения людей в эмоционально значимых ситуациях. Для этого мы представляем детям модель анализа реакции человека в стрессовой ситуации. Согласно этой модели таких ситуаций может быть три: уверенная, неуверенная и агрессивная. Умению анализировать типичные для детской жизни эмоциональные ситуации с помощью каждого из этих инструментов анализа, было посвящено большое количество занятий. Использовались разнообразные приёмы, помогающие детям уяснить смысл каждой модели, например, триада

реакций в стрессовых ситуациях, ассоциировалась с поведением волка, зайца, медведя (агрессивным, неуверенным, уверенным). Первоначально контекст давался самый типичный. Например: «Вы играли на улице в мяч, попали мячом в песочницу, где играли другие дети, и всё им поломали. Как вы поступите? А как надо поступить? А как поступили бы заяц, волк, медведь?» При выполнении этой части задания большое внимание уделяется организации мини-бесед, в которых дети свободно высказывались в рамках предлагаемой темы, пропуская через призму данной модели анализа поведения свой собственный жизненный опыт. Ценным на наш взгляд явилось использование приёма эмпатии, т.е. упражнение детей в умении принять позицию обиженного.

Далее, с помощью знаний о невербальных средствах выражения эмоций и полученных навыков в этой области детям предлагалось разыграть ситуацию, показать, как поступил бы сам ребёнок, как поступили бы заяц, волк, медведь. Результаты всесторонне анализировались.

Заключительным этапом работы по решению данной задачи является оценка и проверка собственного текущего опыта поведения в эмоционально значимых ситуациях.

Так в программе «Детство» отмечается, что ребёнок должен уметь «сдерживать свои негативные побуждения, избегать конфликта со сверстниками, уметь самостоятельно останавливать ссору или обращаться за помощью к сверстнику или педагогу». 1 В целях овладения детьми выше перечисленными

умениями, мы попытались дать им алгоритм поведения в конфликтной ситуации. Суть его такова: конфликт - это психомышечное напряжение, которое необходимо снять, расслабившись. Расслабляемся - физическое напряжение спадает, эмоции ослабевают, можно переходить к конструктивному диалогу, разобраться в причинах конфликта и найти из него выход, избрав уверенную (как поступил бы медведь) модель поведения.

В процессе такой работы дети учатся понимать смысл и прогнозировать последствия собственного поведения, что помогает педагогу регулировать поведение каждого ребёнка и группы в целом.

Далее, перейдём к **принципам**, которыми руководствуемся при проведении психотренинга.

Если обратиться к закономерностям естественного развития детей, природе этого естества, её свободной сущности, то можно понять, что силой ничего не возьмёшь от природы, силой её только разрушишь. И не стоит подчинять, подавлять, управлять маленьким «беспомощным» человеком, а лучше попытаться сделать так, чтобы ребёнок естественным для него путём становился увереннее в себе,

1. Программа «Детство», С.-Петербург, с. 206.

б

самостоятельнее, умнее и добрее, всё более способным к творчеству и всё менее способным к злу. В этом — природный смысл присутствия взрослого рядом с ребёнком в процессе его роста - защищать, любить и принимать таким, каков есть, понимать, приходить на помощь, содействовать сопровождать.

Тренеру - психологу необходимо оценить своё отношение к детям, своё собственное поведение, свои методы воздействия. А, оценив, придерживаться следующих принципов в работе:

- Не навязывать себя детям, с которыми предстоит заниматься. Если по каким-то причинам детям не понравилось занятие, значит, нужно отложить его, и попробовать понять, что сделано не так.

- Если тренер- психолог не знает, как воздействовать? Самое разумное

- остановиться. В процессе занятий с детьми могут произойти инциденты, возникнуть трудности, устранить которые сразу не получается. Можно проигнорировать это событие, отвлечь внимание детей чем-либо другим, а после занятия поразмыслить над тем, что произошло.

- Исключить неприязнь к детям и свои отрицательные эмоциональные состояния: страх, тревогу, раздражение, апатию - они невольно будут влиять на состояние детей, как бы заражая аналогичными эмоциями.

- Принцип равенства и сотрудничества - один из основополагающих. Тренер - такой же участник, как и дети. Он - образец, модель того свободного поведения, которому невольно подражают и к которому тянутся дети.

- Тренер - психолог не должен сравнивать детей с кем-либо в невыгодном свете, ставить кого-то в пример. Главное в процессе занятия - не результативность достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие, из которого неизбежно последуют и свобода мыслей, и свобода внешних проявлений в мимике, движениях. Только тогда механизм подражания сработает эффективно.

- Необходимо использование разных форм несловесной поддержки ребёнка - улыбки, подбадривающего пожатия руки, прижатия к себе, поглаживание по спине, по голове, подмигивание, обнимание за плечи помогут завоевать доверие и открытость детей.

Руководствуясь данными принципами, тренер - психолог сможет соблюсти главную заповедь не только врачей, но и психологов, педагогов - «не навреди!»

Перейдём к рассмотрению **структурного построения** психотренинга. Решая поставленные перед собой задачи, мы учитывали их многообразие и решили придерживаться определённой системы в построении психотренинга, разнообразив его различными играми, упражнениями и этюдами, как заимствованными, так и разработанных самостоятельно. Наша практическая методика является новой в той мере, в какой она ставит задачи, решаемые в комплексе, и предлагает новые средства их решения. Но в ней традиционно используются

известные приёмы психогимнастики, эмоционально-коммуникативного, поведенческого и актёрского тренингов, аутотренинга и элементы групповой психотерапии.

Характерной чертой психотренинга является отсутствие каких-либо внешних атрибутов, помимо картинок с изображением эмоциональных состояний и магнитофона с аудиозаписью релаксационной музыки. Занятия можно проводить в любом просторном помещении, все предметы и события должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это развивает воображение и облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

Нам приходилось в процессе психотренинга порой отклоняться от предусмотренного плана его проведения в силу возникших непредвиденных ситуаций, которые тут же обыгрывались. Например, во время занятия у девочки порвалось платье. Слезы у неё по этому поводу были вызваны тем, что она боялась гнева мамы. Тут же детям было предложено проанализировать ситуацию и придумать выход из неё. В ходе мини-беседы дети пришли к выводу, что дома девочка должна предложить маме конструктивный подход - выразить желание самой зашить платье. Затем ситуацию обыграли, девочка побывала в роли мамы и себя, «прорепетировав» предстоящий разговор. Страх был побеждён.

Дети предсказуемы, и поэтому взрослый при проведении занятий должен быть готов изменить его ход или дополнить предлагаемыми детьми играми и упражнениями.

Периодичность проводимых нами психотренингов - один раз в неделю с каждой возрастной группой. Занятия проводятся по подгруппам в 12-13

человек. Время проведения 25-30 минут, в зависимости от возраста детей.

### **Структура занятия.**

#### **1. Ритуал.**

Ритуалы, традиционно включаемые в каждое занятие, очень нравятся детям, и вместе с тем, преследуют несколько целей:

- создание положительной эмоциональной атмосферы, сплочение подгруппы;

- умение видеть психическое состояние окружающих;

- включение в деятельность всех видов анализаторов при общении.

Здесь нами применяются такие упражнения, как «определи настроение соседа», «что расскажут тебе руки соседа», «понюхаем, друг друга», «скажи друг другу ласковое слово» и т. д.

#### **2. Игры и упражнения для развития психических процессов - памяти, внимания, мышления воображения и воли.**

как было указано выше, развитие психических процессов через игру представляется нам наиболее эффективным способом, нежели

8

занятия с дидактическим материалом. Дошкольники, отличающиеся большой подвижностью, приветствуют такие игры, тем более, что «дидактическим материалом» порой являются они сами. Немаловажно, что положительный эмоциональный настрой от общения с друзьями, возможность кому-то достичь лидерских позиций, а кому-то тянуться за сверстниками повышает качество развития психических процессов. Особенно детям нравятся такие игры как «Паровозик из слов», «Лисонька, где ты?», «Кто за кем», «Запрещённое движение», «Ассоциации». 1. Гимнастика для мимики. Используя гимнастику, мы преследуем две цели:

- «разогреть» мышцы лица для последующего этапа тренировки эмоциональной сферы, т. к. при вяло выраженной мимике ребёнку трудно изображать эмоции.

- производить контроль, за работой мышц, осуществляемый в коре больших полушарий.

Зная, что по метрической шкале лицевой психомоторики А.А. квинта (1931) произвольно поднимать брови ребёнок может к 4 годам, нахмуривать брови к 7 годам, мы столкнулись, между тем, с отставанием развития лицевой моторики у нормально развивающихся детей. После проведённых занятий все дети в разной степени овладели этим нелёгким искусством.

Необходимо отметить, что мы использовали игровой приём для повышения интереса детей к гимнастике для мышц лица, хотя и сам процесс также очень увлекает ребят. Детям рассказывалась история про волшебную пчёлку, которая прилетела с ними поиграть. Кратко опишем упражнения.



- Вытягивание губ в трубочку, поочерёдные движения губ влево и вправо;
- Рот открыт, вытягивание языка вперёд, поочерёдные движения к уголкам рта;
- Рот открыт, поочерёдные движения языком к верхней губе;
- Рот открыт, подтягивание языка к носу;
- Сморщивание и возвращение в спокойное состояние носа;
- Поочерёдное поднятие мышц щёк к глазам (интенсивное подмигивание);
- Одновременное поднятие и нахмуривание бровей в разном темпе («удивилки» и «хмурилки»);
- Сокращение мышц лобной и затылочной области головы или «шевеление ушами». Это упражнение у нас считается самым трудным. В среднем в год 20 человек овладевает им в конце обучения, что приносит детям огромное удовольствие.

Наиболее продвинутым в контроле над работой мышц, детям

## 1. См. Приложение.

давалась усложнённая гимнастика, к выше перечисленным добавлялись новые упражнения:

- Последовательное растягивание губ в улыбку, в полоску и опускание уголков рта вниз;
- Поочерёдное закрывание одного глаза, второй должен находиться без движения;
- Попеременное поднятие бровей - одна бровь вверху, другая - нахмурена и наоборот.

4. Этюд на выражение основных эмоций, мини беседа по конфликтной ситуации с дальнейшим проигрыванием либо тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам и изображение их детьми.

Такая вариативность данного этапа зависит от возраста детей, а также, а также количества проведённых занятий и успешности овладения формируемыми навыками.

Так с детьми средней группы мы берём лишь упражнения на узнавание эмоций и их изображение в этюдах. С детьми старших групп, освоивших предыдущий этап, в конце учебного года вводим мини - беседы по конфликтной ситуации и пытаемся найти разрешение проблемы, проигрывая её. А с детьми подготовительных к школе групп данную работу мы начинаем со 2 половины года, первую, посвятив повторению усвоенных ранее умений и навыков.

5. Обучение детей общению.  
На этом этапе психотренинга детям предлагаются игры для развития невербального и телесного общения. Ранее уже было сказано, что наряду с обучением детей «языку чувств» их необходимо научить и общаться невербально.

Ведь по наблюдениям психологов человек передаёт лишь 10% информации вербальным путём и 90% - невербальным.

При решении данной задачи тренеру - психологу необходимо иметь навыки актёрского мастерства, т. к. подобные задания детям даются с трудом, им необходимо порой показать, смоделировать ту или иную ситуацию.

Нужно отметить, что, давая задание показать без слов в игре «Пойми меня», какой - либо случай из жизни или придуманный, мы добиваемся от детей не только изображения сиюминутно происходящего, но и изображения предыстории. Например, при показе ситуации «девочка упала в лужу» мы нацеливаем ребёнка на показ предыстории - как она наряжалась, какое у неё радостное было настроение и что произошло «вдруг» и т. д. Обучение телесному общению играет также большую роль в развитии ребёнка. Психологи давно бьют тревогу по поводу того, что даже близкие взрослые (родители, воспитатели) слишком мало имеют тактильных контактов с ребёнком. Тогда как для полноценного его эмоционального развития необходимо 12-14 поглаживаний в день. Ещё меньше тактильных контактов между детьми в группе, особенно разного пола, а если и случаются, то бывают обычно агрессивной направленности. Всё это подвело нас к мысли о разработке игр для тактильного общения. Мама или воспринимает их естественно, а вот старшие дети вначале относятся к ним с опаской, но вскоре эти игры становятся одними из любимых. Название этим играм мы дали следующие: «Химчистка», «Мойка для машин», «Посмотрим в глазки и погладим друг друга».

б. Игры и упражнения для фиксации собственных ощущений, умения напрягаться и расслабляться.

О важности этих игр и упражнений уже говорилось выше, хочется лишь отметить, что, научившись контролировать свои движения, ребёнок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять своё внимание на мышцы, участвующие в движении;

- различать и сравнивать мышечные ощущения;

- определять соответствие характера ощущений («напряжение-расслабление», «тяжесть-лёгкость») характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность»);

- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Помочь овладеть детям этими достаточно сложными умениями можно, используя механизм функционального психофизического единства - предложить детям представить себя тонким деревом, покачиваемым от ветерка или железным человеком с твёрдыми негнушимися частями тела.

Таким образом, адекватные образы фантазии и яркие эмоции позволяют детям сделать движения более точными и правильными. Обучая детей расслаблению, мы используем также релаксационную музыку, способствующую большей эффективности, помогающей ребёнку лучше расслабиться, достичь состояния приятной дремотности.

7. Завершающей частью психотренинга является ещё один ритуал - прощания.

Дети встают в круг, обнимая друг друга за плечи, ласково смотрят в глаза друзей, по желанию - выражают свои эмоции, высказываются о занятии, а затем также в кругу гладят друг друга по спине, животу и голове. Происходит круговой завершающий обмен положительной энергии, скопившейся во время общения. И в заключение, обнимают себя, гладят, приговаривая «я люблю себя, какой я хороший».

8. Психотренинг подходит к концу. Взгрустнув (изобразив мимикой эту эмоцию) мы говорим «до свидания», а затем, вспомнив, что

"скоро снова увидимся, радостно улыбаемся и восклицаем «До

свидания!» Наградой тренеру - психологу после занятия служат детские вопросы: « Мы встретимся через неделю? А это скоро?»