Каюмова Лилия Сафаровна

Нефтеюганское районное

муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Центр развития творчества детей и юношества»

пгт. Пойковский ХМАО -Югры

Педагог-психолог

**Тренинг для участников конкурса «Ученик года»**

**Знакомство и психологический настрой**

Психологическая подготовка – это важный аспект участия в конкурсе «Ученик года» для конкурсанта. Она включает в себя множество факторов, таких как уверенность в себе, умение работать в команде, коммуникативные навыки, стрессоустойчивость и многое другое. Тренинг поможет конкурсантам познакомиться друг с другом, отреагировать свои тревожные чувства и настроиться на конкурсные испытания.

**Цель**: оказать психологическую поддержку участникам конкурса, способствовать снижению эмоциональной напряженности и творческому самораскрытию в процессе конкурса.

**Материалы:** бейджки по количеству детей, цветные маркеры, распечатанные билеты с номерами, соответствующие жеребьёвке.

1. Организационный момент.

Здравствуйте, друзья! Меня зовут Лилия Сафаровна. Наша задача сегодня познакомиться, провести жеребьёвку и настроиться на конкурс.

Представьте, что мы с вами пассажиры и отправляемся в путешествие на поезде в неизвестном направлении под названием Конкурс.

Мы друг друга не знаем. Но чтобы собраться в назначенном месте, в определённое время, нам как-то нужно обозначить себя. Например, когда нам нужно встретиться с человеком, с которым мы раньше никогда не виделись, мы пытаемся в предварительном разговоре с ним описать себя так, чтобы он опознал нас в людской толпе по каким-то отличительным, характерным именно для нас признакам: «У меня в руке будет газета «Известия»; «Мой рост – метр девяносто девять»; «Я недавно покрасила волосы в ярко-фиолетовый цвет».

Задача «пассажиров» - представиться, описать себя не посредством перечисления объективных признаков (рост, цвет глаз и т.д.), а через набор личностных характеристик (добрый, храбрый и т.д.). Охарактеризовать себя и встать в круг – т.е. прийти на перрон.

1. Основная часть.

Когда все собрались на перроне, пассажирам необходимо купить билеты. Вы сможете купить билет у кассира за комплимент соседу справа (участникам предлагается сделать комплимент, тем самым приобрести билеты).

Напишите своё имя на билете и предъявите мне при посадке в поезд.

Игра «Имитация»
Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на первый — второй. Первые номера делают – один хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера - два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый - второй - первый - второй и т.д. по кругу: имитируя стук колес поезда. Начали. Убыстряем темп. Еще быстрее.
*(Примечание.* Обязательно кто-нибудь сбивается, и ведущий инициирует аплодисменты всех участников).

Представьте, что мы с вами оказались на площади неизвестного города N. Эта площадь очень красивая и большая. Она вмещает нас всех. И на этой площади есть башня. На башне есть часы. Эти часы странные и очень странные. Они могут бить только один раз, они могут бить два раза, и могут бить три раза. И по-другому они бить не могут. И когда часы бьют один раз – то все люди подходят друг к другу, называют имя и здороваются как европейцы (пожимают руку). Если часы бьют два раза – здороваются как японцы (сложив кисти рук перед грудью). А если часы бьют три раза – то знакомятся как какое-то дикое племя (трутся боками). Но когда часы ударили, перед следующим разом, нужно успеть поздороваться и сказать своё имя как можно большему количеству людей. И так гуляем по городу…и слушаем часы.

1. Заключительная часть.

После прогулки и знакомства, в новом городе нам всем нужно отметиться, т.е. зарегистрироваться по мету прибывания. Сделайте это, оставив след своей ладошки на ватмане Конкурс «Ученик года» и пожелайте что-нибудь друг другу.

Каждый участник обводит контур своей ладони на картинке поезда и ставит свою подпись. Задача участников написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все участники

группы обмениваются пожеланиями.

Согласно купленным билетам, сейчас произойдёт жеребьёвка. Номер, место в билете и будет Вашим счастливым номером, под которым будете сегодня участвовать в конкурсе.

 Возьмите билеты на память. Желаю удачи!