

«Пусть в твоей жизни не будет черных полос!»

Тренинг: «Кризис: выход есть» 7-11 классы

ТРЕНИНГ

КРИЗИС: ВЫХОД ЕСТЬ!

Задачи тренинга:

- 1) Дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит.
- 2) Сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития.
- 3) Разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

Необходимый материал:

1. Веревка диаметром от 2 до 4 мм и длиной не менее 7 метров.
2. Небольшой мешок или коробочка, куда будут складываться различные вещи.
3. Различные маленькие предметы: зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. - по количеству участников (см. упр. «Мешок идей»).
4. Музыка тревожная или настораживающая на 20 мин, желательно без слов.
5. Музыка медитативная на 10 мин.