

Тренинг «Прогулка на велосипеде»

Детям предлагается лечь или сесть поудобнее, расслабиться.

Утро. Прекрасная солнечная погода. Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко пригревает. Я чувствую тепло на ногах, руках и шее. Тепло растекается по всему моему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное. Я улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Все прекрасно!

Тренинг «Я все смогу»

Может выполняться перед началом занятий, поскольку его формулы направлены на создание у детей настроя на преодоление трудностей.

Сегодня прекрасный день и у меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо. У меня замечательное настроение. Я готов работать. Я буду настойчиво трудиться и обязательно всему научусь. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получится. Я чувствую, что с каждым днем я становлюсь умнее, сильнее, красивее, трудолюбивее, увереннее в себя и в своих силах. Я готов к работе. Я все смогу.