

## Узнай меня поближе

**Цель:** Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования.

### Проведение занятия:

#### Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!»

Это упражнение является ритуалом приветствия. Дети и подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

#### Упражнение «Узнай меня поближе»

**Цель:** помочь детям познакомиться друг с другом поближе, узнать что-то новое друг одруге; подчеркнуть уникальность каждого участника.



#### Игра «Знакомство»

**Инструкция.** Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.) Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться — в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

#### Игра «Пересядьте все те, у кого...»

Эта игра способствует группообразованию, а также помогает провести первичную психодиагностику с помощью наблюдения за динамикой поведения участников группы, создать общую атмосферу занятия.

**Инструкция.** Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Пересядьте все те, у кого...» и называет

общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «Пересядьте все те, у кого есть волосы», «кто сегодня завтракал», «кто учится в школе». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

### **Игра «Что изменилось?»**

Эта игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Инструкция. Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Огляните внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

Вы можете играть в эту игру достаточно часто. В таком случае попробуйте изменять не что угодно, а только специально оговоренные вещи, например выражение лица, позу, частоту дыхания.



### **Игра «Что важно для меня?»**

Игра развивает взаимодействие между членами группы, дает возможность каждому ребенку представить себя другим детям, сплачивает группу.

Инструкция. Представьте себе, что вы с воспитателями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Воспитатели говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги (5 мин).

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи других участников. После примерно восьми сигналов «Стоп!» дети возвращаются на свои места в классе. Обязательно после проведения проанализируйте игру в виде «обратной связи», как и все другие упражнения, которые вы включаете в занятия.

### **Упражнение «Путаница»**

Это упражнение включается в тренинг, если у игроков много энергии и позволяет время. Все становятся в круг и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая правых рук, повторить то же левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки.

Упражнение можно усложнить, если задание выполнять молча.



### **Арттерапевтический сеанс «Рисунок моего настроения»**

Под релаксационную музыку участники рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». Нерешительным предлагается просто набрать кисточкой краску понравившегося цвета, поставить кончик кисточки в любое место листа и делать спонтанные мазки.

## Рефлексия занятия

### Упражнение «Ящички-Хрящички-Спички»

Это дружеский ритуал завершения занятия. Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки!», т.д. — главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики!». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности. Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот как чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.



### Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Это так же дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства.

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас

становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится



последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается. Если представится возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.



### Комментарий к занятию 1:

Основная цель занятия состояла в создании общей положительной атмосферы занятия, включение процесса

группообразования. Для достижения такой цели есть много хороших вербальных техник, которые используются на



тренигах. Но, при проведении вербальных техник возникают трудности из-за того, что у многих подростков плохо развита речь, из-за чего у них существуют затруднения в дифференцировании собственных чувств и отношений к себе и другим. Многим ребятам легче включиться в работу, если им предлагаются для выполнения упражнения на новый сенсорный опыт, интенсивное пространственное взаимодействие, телесно-ориентированные упражнения. Данное занятие полностью подтвердило это. При проведении занятия-тренинга была выдержана стандартная структура: разминка, основная часть, заключительная часть. Центровыми в тренинге стали два упражнения: «Знакомство» и «Мое настроение». При проведении упражнения «Знакомство» многие ребята представились именами известных людей, литературных героев и т.д., что является бессознательным желанием ребят выйти за рамки своего настоящего существования, примерить новые модели поведения. Атмосфера тренинга идеально подходит для таких экспериментов. Новые имена друг друга ребята восприняли доброжелательно и с интересом обращались по-новому друг к другу

#### **Материалы:**

1. Клубок ниток,
2. На каждого участника: бумага, карандаши (ручки), наборы цветных карандашей, фломастеры, краски, стаканчики с водой, альбомы для рисования.

**Продолжительность занятия:** 120 мин.

Предполагаемый психологический результат занятия-тренинга достигнут полностью. Процессы группообразования включились. Ребята, судя по их высказываниям-асоциациям в конце занятия, оценивают данное занятие позитивно.