

Я глазами других

Цель:Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

Проведение занятия:

Упражнение «Хи!-Ха!-Хо!»

Данное упражнение включается как ритуал приветствия (см. занятие 1).

Игра «Давка»

Эта игра рекомендуется, если в группе остались лица, испытывающие некоторые трудности во взаимоотношениях с группой в целом. Его можно применять и раньше.

Инструкция. Игровая задача заключается в необходимости выйти из автобуса. Но выход и вход находятся в разных местах. Вся группа создает подобие автобуса в час «пик» — для этого имеющиеся в комнате стулья сдвигаем спинками к центру, организуя с их помощью небольшое ограниченное пространство. Образовавшаяся площадка должна вместить всю группу. Водитель объявляет остановки, называет имя участника-пассажира, которому надо успеть протиснуться сквозь весь автобус (то есть через всю группу) и выбраться из давки. Водитель называет имя того, кто находится дальше всех от выхода. Тот, кто не успел выйти из автобуса за короткие мгновения остановки, занимает место водителя, а водитель возвращается в автобус.

Упражнение «Пчелы и змеи»

Детям очень нравится эта игра, результат которой зависит от слаженности действий внутри группы.

Инструкция. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Пчелы и змеи». Для этого вам нужно разбиться на две равные команды. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окну, а те, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля.

[illegible]

Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать мед и ящерицу. Пчелы и змеи могут рассесться по своим местам. Внимательно следите за тем, насколько ваш король удален от своей цели. Тогда вы легко сможете ему помочь, повышая громкость жужжания или шипения при его приближении к цели и понижая при его удалении. Пожалуйста, помните о том, что во время этой игры вы не имеете права ничего говорить. Мне очень интересно узнать, кто из королей окажется первым.



Упражнение «Командир»

Инструкция. Играющие распределяются по парам. В парах договариваются об очередности исполнения ролей командира и подчиненного.

Теперь пары могут сходиться для поединка. Поединок — это состязание двух пар участников между собой, двое на двоих. Непосредственно состязаются подчиненные.

Командиры руководят ими. Подчиненные сидят или стоят друг перед другом с закрытыми глазами. Расстояние между ними не должно быть больше метра. Каждый из них вытягивает вперед, навстречу сопернику, правую руку.

Задача подчиненного — шлепнуть своей ладонью по протянутой к нему руке соперника как можно большее количество раз, а самому увернуться от встречных попаданий. Убирать руку нельзя — это засчитывается как поражение. Можно перемещать ладонь вверх-вниз, вправо-влево, кругами, по диагонали, зигзагами. Командиры стоят позади своих подчиненных и руководят движениями их ладоней. Для того чтобы оперативное руководство было эффективным, командиры вынуждены быстро реагировать на изменение обстановки, стремиться предугадать намерения соперника, учитывать скорость выполнения команд как в своей, так и в противоположной паре. Команды поэтому звучат коротко: «Вверх!», «Вниз!», «Крути рукой быстрее!», «Огонь!», «Бей!» и т.п.



Упражнение «Скала»

Инструкция. Ребята, выстройтесь все в одну цепочку. Вы — одна большая скала. Я условно нарисую линию через два сантиметра от ваших ног, за этой линией — обрыв. Теперь каждый из вас пусть создаст препятствие в виде колен, локтей. И первый участник проходит по этой скале, не заходя за линию обрыва, цепляясь и переступая через препятствия. Затем он встает в конце шеренги, и следующий участник начинает свой путь. И так, пока не пройдут все. Вы можете помочь создать препятствия до начала игры, если увидите их однообразие и легкость при прохождении.



Игра «Подарки»

Инструкция. Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были ничем не ограничены. Для этого я вам раздам листочки. Сначала все дарят подарки Сереже. Все пишут названия, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно ему. Листочки не подписываются. Затем подарки дарят следующему игроку и т.д. Ведущий собирает «подарки», затем раздает их. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. При этом неплохо поинтересоваться, есть ли у кого-нибудь несколько совпавших по содержанию записок, то есть одинаковых подарков. Есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом или, наоборот, приятно удивившие. Сколько кому подарено вещей, имеющих практическое бытовое значение, а сколько подарков романтического характера.

Релаксационное упражнение «Радуга»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; создание позитивного фона работы в группе; оптимизация готовности к общению.



Инструкция. Конечно же, вы все не один раз видели радугу. И помните, как пахнет воздух в то время, когда вы наблюдаете на небе радугу
Сейчас вы представите радугу, увидите ее цвета. Сядьте на край стула или устройтесь удобно на коврик. Поставьте плотно ступни ног на пол. Руки опустите вдоль тела или положите на колени. Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на дыхании. Дышите глубоко и спокойно...

И теперь, когда вы расслабились, представьте, что весь зал наполнен красным воздухом. Внутренним зрением посмотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий вас, вдохните его свежесть. Если хотите, можете дотронуться до этого красного сияния или почувствовать его удивительный аромат.

Представьте себе, что весь зал наполнился оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. Оранжевый воздух пахнет апельсином. Почувствуйте этот запах.

Смотрите, воздух вокруг вас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние. Прикоснитесь к нему...

Цвет окружающего воздуха снова изменился. Теперь он излучает зеленый свет. Это цвет первых весенних листьев. Вы как будто окунулись в весну! Почувствуйте ее прекрасную свежесть и аромат...

Чудеса продолжаются. Воздух вокруг заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цвету бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Представьте, что ваши руки – крылья. Медленно парите в голубом пространстве. Но вот воздух постепенно сгущается, и его голубой цвет плавно переходит в синий. Это цвет моря! От него невозможно оторвать взгляд! Синий воздух кажется более плотным. Мысленно попробуйте раздвинуть его руками, как воду.

И, наконец, воздух в нашем зале окрашивается в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте глубину. Вдохните цвет вечерней прохлады...

А теперь мысленно представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет этот зал.

Внутренним зрением медленно осмотрите зал, почувствуйте стул, на котором сидите, коврик, на котором лежите. Мысленно стряхните остатки всех цветов и откройте глаза. Нарисуйте свои чувства и ощущения, используя различные цвета.

Рефлексия: Поделитесь своими чувствами. Как менялись ваши чувства во время визуализации; после рисования? Какой цвет был самым приятным? Ощущали вы запахи? Возникло ли ощущение полета, парения?

Арттерапевтический сеанс

Участники рисуют общий рисунок на большом листе. По инструкции они должны делать это молча. Иногда ведущий может не заметить редкие реплики детей, но в основном должен требовать тишину.

Рефлексия занятия

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Данное упражнение можно включить как ритуал завершения занятий (см. занятие 1).

Упражнение «Ящички-Хрящички-Спички»

Данное упражнение включается как ритуал завершения занятий (см. занятие 1).



Комментарий к занятию 5:

Основная цель занятия состояла в создании устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных. Этому способствует атмосфера, которая царит на занятиях тренинга, и ребята дорожат этой особой атмосферой. Центровыми на занятии стали упражнения «Подарки», «Радуга». В завершении занятия увлеченно рисуют те, кто еще 2 часа назад говорил, что рисовать умеет, но не любит. На общих рисунках появляются дерево семьи, ангелы дружбы, цветы удачи, радуга счастья, облака нежности, птицы добра, трава защиты. Иногда не надо слов, чтобы сказать самое сокровенное...



Материалы/оборудование:

1. Губка и карандаш,
2. Маленькие листочки бумаги,
3. Ручки, кисти, краски, мелки,
4. Бумага разного цвета и формата,
5. Ватман,
6. Магнитофон,
7. Аудиокассета со спокойной музыкой.

Продолжительность занятия: 120 мин.

Предполагаемый психологический результат занятия-тренинга достигнут полностью. Ребята доброжелательно воспринимают и принимают индивидуальность каждого, глубже познавая самих себя.

