

## Доверие

**Цель:** Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе.

### Проведение занятия:

#### Упражнение «Хи!-Ха!-Хо!»

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

#### Упражнение «Смешное приветствие»

Упражнение способствует установлению физического контакта с помощью рукопожатия.

Инструкция. Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече? (Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую, безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил.)

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашего класса.

Сначала разбейтесь на команды. Вам дается три минуты, чтобы изобрести в подгруппе необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли его запомнить, но при этом — достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

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

Эту игру очень любят в любом возрасте и всегда просят на следующем занятии повторить.

#### Упражнение «Слепой и поводырь»

Это очень хорошее упражнение для создания в группе атмосферы взаимного доверия. Правда, проводить его желательно, начиная со второй встречи, чтобы участники этой процедуры были уже знакомы друг с другом.

Прежде всего, вам следует позаботиться о том, чтобы в комнате было достаточно препятствий — столов, стульев и т.д.

Инструкция. Разбейтесь на пары. Тот, кто стоит слева, закрывает глаза — он будет «слепым». Второй партнер станет «поводырем». Поводырь берет слепого за руку и медленно ведет его через комнату. У поводыря необычная задача — он отвечает не только за себя самого, но и за партнера, он должен настроиться на это новое состояние. Выберите себе темп таким образом, чтобы слепой начал чувствовать себя все увереннее. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, используйте другие способы общения (2–3 мин).

Поменяйтесь ролями.

Можно давать более сложные задачи, например, «слепой» и «поводырь» должны пройти по коридорам того этажа, на котором проводится занятие, подняться на другие этажи, походить там и вернуться.



По окончании — обсуждение: не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого.

### **Игра «Школьный класс»**

Данная игра проводится для психологической разрядки группы. Она позволяет выражать такие эмоции и действия, которые в повседневной жизни не приветствуются, а здесь разрешаются. Она освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет ужасный шум и гам.

Инструкция. Мне нужны три добровольца. (Попросите их выйти за дверь, предупредив, чтобы они не подслушивали.) Вы школьный класс, у вас заболел учитель, и вы решили сорвать урок, чтобы не пришел другой учитель и не провел контрольную работу. Сейчас я каждому дам инструкцию, что он должен делать. Например, у Кати пропала косметичка, которую она взяла без разрешения у мамы, и она просит ее найти; Петя кричит, чтобы все шли в кино; Сергей говорит, что надо привести собаку, чтобы та нашла косметичку по запаху, и т.д. Как только кто-то зайдет в класс, вы начинаете срывать урок. (Затем вы идете за дверь к трем добровольцам.) Вы просто пришли в школу к директору, и он вас попросил посидеть 45 минут с классом, рассказать о своей профессии или интересные истории из жизни.

Упражнение выполняется в течение нескольких минут, после чего идет обсуждение.



### **Медитативное упражнение «Волшебный круг»**

Дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп.

Инструкция. Все закройте, пожалуйста, глаза... Я буду обращаться к каждому из вас.

Представь себе, что тебе три годика, и ты хочешь спрыгнуть с каменной стены на руки взрослым. Подумай минутку, кем должен быть этот взрослый? Посмотри со стены на человека, который должен будет поймать тебя. Посмотри на его лицо, на протянутые к тебе руки. У тебя достаточно доверия, чтобы покинуть надежное место на стене и упасть на руки взрослого? Если достаточно, то можешь прыгать (в своем воображении). Почувствуй, как ты оказался на руках взрослого, как медленно тебя опускают, как ты снова встал на землю, твердо и прочно. Представь себе, что ты смеешься, взрослый в ответ дружески улыбается. Возможно, ты заметишь, что твое сердце бьется быстрее, чем обычно, потому что ты пережил маленькое приключение...

Теперь снова откройте глаза и расскажите, что вы испытывали.

Теперь я хочу вам предложить игру, в которой вам тоже очень понадобится доверие. Я покажу вам, как в нее играть...

Пусть восемь детей встанут в круг, достаточно близко друг к другу. Это — не обычный круг, а волшебный. Кто из вас хотел бы первым встать в середине? (Выбирается участник.) Я попрошу первого выбранного участника встать в центр, ноги поставить вместе, держаться прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди. Когда участник, который находится в центре, падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение.



Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и аккуратно поставить на место. При этом очень важно, чтобы ребенок в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный. Давайте попробуем...

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны (1 мин). Спросите его, хорошо ли круг справляется со своей задачей, нет ли у него каких-то замечаний. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в «волшебный круг». Спросите ребенка в центре, не хочет ли он закрыть глаза? Пообещайте не участвовавшим в игре детям, что потом они тоже смогут побыть в кругу.

### **Арттерапевтический сеанс «Ладони»**

На большом листе ватмана ведущий предлагает ребятам нарисовать свои ладони (обвести их и подписать), затем под музыку ребята двигаются вокруг листа, как только музыка закончилась, все останавливаются и начинают раскрашивать ту ладонь, которая оказалась к нему ближе, тем цветом, который, как ему кажется, больше соответствует этому человеку.



### **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 2:**

Основная цель занятия состояла в оптимизации внутригрупповых взаимоотношений; развитии чувства принадлежности к группе. Все предложенные упражнения выполнялись участниками обеих групп с удовольствием. Центровыми в тренинге стали три упражнения: «Слепой и поводырь», «Школьный класс» и «Волшебный круг». Удачным было включение музыкального сопровождения в упражнение «Слепой и поводырь», при этом использовалась медитативная музыка. Практически все ребята смогли выбрать темп движения таким образом, чтобы их «слепой» товарищ начал чувствовать себя все увереннее, смогли выработать свои тактики руководства подопечным. Сегодня ребята впервые высказывались, делились своими мыслями и впечатлениями. Особенно хорошо прошло обсуждение медитативного упражнения «Волшебный круг». Высказывались, конечно, не все, но все внимательно и доброжелательно слушали добровольцев.



### **Материалы:**

1. Повязки на глаза,
2. Релаксационная музыка,
3. Канцелярский набор: лист ватмана, краски, кисточки, наборы цветных карандашей, фломастеры.

#### 4. Стаканчики для воды.

**Продолжительность занятий: 120 мин.**



Предполагаемый психологический результат занятия-тренинга достигнут полностью. К традиционному: «Спасибо за занятие», ребята прибавляют: «Ждите нас, мы обязательно придем через неделю».

Предполагаемый психологический результат занятия-тренинга достигнут полностью. Процессы группообразования включились. Ребята, судя по их высказываниям-ассоциациям в конце занятия,