

Мы вместе

Цель: Способствовать формированию открытых отношений между членами группы.

Проведение занятия:

Упражнение «Хи!-Ха!-Хо!»

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

Упражнение «Смешное приветствие»



Игра «Кого не хватает?»

При работе с детьми старшего возраста вы можете применять следующую версию данной игры: накройте покрывалами двух или трех учеников и попросите их спрятаться в разных частях тренинговой комнаты.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Замечаете ли вы, когда в комнате нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого? Каждый участник очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы по нему скучаем. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь

(если действительно никто не отсутствует).

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные – отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза. Тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того как он спрячется, вы откроете глаза и скажете, кого не хватает.

А теперь закройте глаза...

Начните игру сами, спрятавшись под покрывало, чтобы подстегнуть активность детей. После того как дети поймут, кто отсутствует, вернитесь в круг и спрячьте кого-нибудь из детей. Сначала выбирайте детей, уверенных в себе, которые будут хорошо себя чувствовать под покрывалом. Если участники слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшегося что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность большому количеству учеников побыть под покрывалом. Повторите эту игру через некоторое время снова.

Упражнение «Антарктида»

Создается общая атмосфера занятия и атмосфера поддержки и доверия членов группы. Психологически раскрепощает на дальнейшую работу.

Ведущий раскладывает на полу несколько больших листов бумаги.

Инструкция. Вы изображаете пингвинов (попросите сначала кого-нибудь показать, как ходят пингвины). Пингвины гуляют по аудитории и по команде ведущего: «Касатка!» — должны запрыгнуть на льдины (т.е. листы



бумаги) таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» (т.е. ведущий) осталась голодной.

В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим раундом я буду складывать листы пополам. Начали!

Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга.

Упражнение «Бурная река»

Сооружается из столов, стульев, тумбочек «мостик» через горную реку. По нему надо пройти с закрытыми глазами, причем движение организуется в обе стороны. В какой-то момент два участника могут встретиться. Они должны поприветствовать друг друга и пойти дальше. После прохождения можно попросить их угадать с кем они встретились на мосту через горную реку. Остальные участники должны подстраховывать своих товарищей.

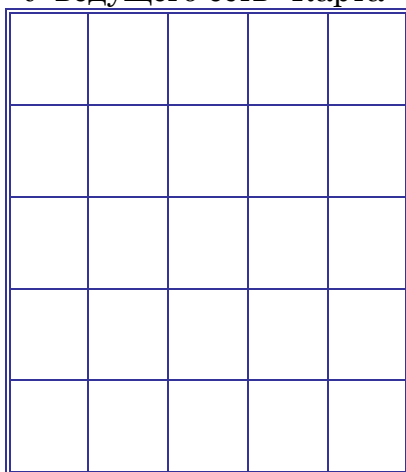


Упражнение «Магический квадрат»

На полу нарисован «Магический квадрат». Задача всей команды – перейти на другую сторону, причем наступать можно только на определенные сектора – квадраты. Если участник наступает на «неправильный квадрат», ведущий подает сигнал «Плюх» и участник сходит с поля, идет в конец очереди.

Главное: все делается молча. Все пробуют пройти.

У ведущего есть «Карта» поля. Например:



+ обозначен путь прохождения участников («Правильные кочки»).

Время на прохождение ограничено – 10 минут.



Медитативное упражнение «Пять минут отдыха»

Ведущий предлагает ребятам сесть там, где им удобно и расслабиться. Лампа с имитацией аквариума, приглушенный свет и тихая музыка поможет им отдохнуть. Педагог предупреждает ребят, что по истечении пяти минут он подойдет и положит на плечо каждому участнику группы свою руку, как сигнал открыть глаза.

Арттерапевтический сеанс «Все, о чем я думаю»

Дети и подростки отображают на бумаге все свои чувства и мысли. В данном случае рисуют пальцами по бумаге красками, разведенными зубной пастой (так краски не пристаю к пальцам).

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 3:

Основная цель занятия состояла в формировании открытых отношений между членами группы. Впервые на этом занятии прозвучало высказывание: «Мы – как одна семья!». Центровое упражнение «Бурная река» по словам участников, дало много непонятных и интересных ощущений, стало настоящим испытанием практически для каждого. Упражнение «Магический квадрат» так же прошло успешно, ребята не нарушали инструкцию, хотя вначале многие расстраивались, особенно первые «первопроходцы», которым приходилось возвращаться к остальным. Ребята уже практически все высказываются о том, как они восприняли то или иное упражнение.



Материалы/оборудование:

1. Большое покрывало (или несколько покрывал),
2. Канцелярский набор: несколько больших листов бумаги, бумага, ручки,
3. Таблица, в которой перечислены необходимые предметы для игры «Авиакатастрофа»,
4. Лампа с имитацией аквариума,
5. Релаксационная музыка.

Продолжительность занятий: 120 мин



Предполагаемый психологический результат занятия-тренинга достигнут полностью. На этом занятии уже стало уместным открытое проявление заботы и доброты, что немаловажно для следующих этапов тренинга.



www.shutterstock.com · 4483562