

Большая психологическая игра «Заколдованный остров»

Цель: Повышение уровня взаимной чувствительности членов группы; обучение детей навыкам релаксации.

Проведение занятия:

Упражнение «Хи!-Ха!-Хо!»

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

Упражнение «Коллективный счет»

Участники стоят в кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Задача — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: 1) никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и невербально); 2) один и тот же участник не может называть два числа подряд; 3) если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

Ведущий обращает внимание участников на то, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, промолчать ли в данный момент, или пришла пора озвучить число.

Если участники начинают по кругу последовательно произносить числа, следует их похвалить за сплоченность и находчивость и предложить отказаться от этого приема.



Упражнение «Кораблекрушение»

Участникам предлагается ситуация кораблекрушения. Вся группа оказывается на острове заколдованной чарами слепоты. Пробраться сквозь густые заросли можно, только помогая друг другу. Для этого все разбиваются на пары и по очереди проходят «заросли», созданные из перевернутых стульев. Один из пары с завязанными глазами проходит «тропу», второй ему помогает, указывая верный путь. Главное

условие: помогать можно только словами, не прикасаясь к идущему по «тропе».

Упражнение «Карта острова»

Когда потерпевшие кораблекрушение проходят сквозь заросли, они оказываются на вершине горы, с которой виден весь остров. Туман на мгновение рассеивается, и путешественники видят корабль, причаливший к острову. Остров снова покрывается волшебным туманом. Лишь один



член группы запоминает дорогу вниз. Для того чтобы все смогли спуститься к кораблю, необходимо нарисовать карту.

Выбираются два участника — запомнивший местность и тот, кто сможет нарисовать карту при помощи запомнившего. Рисующему завязывают глаза участнику, который будет диктовать, ведущий показывает схематичное изображение острова или же называет какое-либо животное, на которое похож остров. В данной ситуации необходимо учитывать уровень «продвинутости» группы, насколько участники связаны взаимопониманием друг с другом, так как от этого зависит сложность задания.

Итак, один описывает карту, второй с завязанными глазами рисует ее на листе ватмана, прикрепленного к стене.



Упражнение «Спуск с горы»

Карта успешно нарисована, и теперь необходимо спуститься с горы к кораблю. Участники разбиваются на те же пары, что и во втором задании, но теперь ведущий становится ведомым, а ведомый — ведущим.

На этот раз необходимо пройти весь путь, держа своего товарища за руку (игра «Слепой и поводырь»). Для усложнения задачи можно выйти за пределы класса и «попутешествовать»

по коридорам и лестницам здания, где проводится тренинг. Однако в данной ситуации следует учитывать, что не все дети способны сразу стать на место незрячего человека, и поэтому маршрут следует разработать так, чтобы избежать травматизма.

Упражнение «Преодоление каменной стены»

Ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине.

Ведущий. Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веребочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами — столами, стульями и так далее — пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа. Начали!

Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веревочку приспустить.



Упражнение «Путешествие на корабле»

Спуск с горы успешно завершен, путешественников встречает корабль, который доставляет всех потерпевших кораблекрушение домой. Включается спокойная музыка.

Ведущий. Дорогие путешественники, вот вы и добрались до корабля, на котором отправитесь домой. Вы очень устали и хотите отдохнуть (участники садятся на стулья). Сядьте поудобнее, займите такое



положение, которое покажется вам наиболее удобным. Закройте глаза...

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. Сердце бьется ровно и ритмично... Дышится легко, ровно, глубоко... С каждым вдохом вы чувствуете, как ваше тело все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Рядом с вами журчит теплая вода. Кончики вашей правой руки слегка касаются ее. В пальцах возникает ощущение тепла, и вы начинаете чувствовать легкую пульсацию. Вы чувствуете, как приятное тепло поднимается вверх по руке... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... Сердце бьется ровно и ритмично... Дышится легко, ровно, глубоко... А теперь кончики пальцев вашей левой руки слегка касаются воды (повторяется вышеприведенный текст).



Ваше внимание обращается к ступням... Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло... Теплая, приятная волна поднимается по ногам вверх, даруя приятное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... Сердце бьется ровно и ритмично... Дышится легко, ровно, глубоко...

Приятное тепло поднимается вверх. Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее

тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шее, в затылке... Сердце бьется ровно и ритмично... Дышится легко, ровно, глубоко...

Расслабляются мышцы лица... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Все мышцы лица расслаблены... Сердце бьется ровно и ритмично... Дышится легко, ровно, глубоко...

Ваше тело полностью расслаблено... Напряжение растворяется, уходит... Вас наполняет ощущение расслабленности, отдыха, покоя...

Вы расслаблены и спокойны.

А теперь представьте, что вы находитесь на корабле. Какой он? Возможно, это огромный лайнер, а может быть, небольшой катер или прекрасный парусник... Представьте, есть ли на корабле команда... кто является капитаном вашего корабля? А может быть, вы сами являетесь капитаном?.. Вы стоите на капитанском мостике. Ласковый ветер овеивает ваше лицо... Корабль плывет по бескрайним морским просторам... Куда он движется? Что ждет вас на пути? Представьте себе ваше путешествие...

(Выдерживается пауза 1–2 минуты.)

Но вот ваше путешествие подошло к концу. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, вы оглядываетесь на свое судно, мысленно благодарите за приятное путешествие... Вы уходите все дальше и дальше от своего судна... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

(Голос ведущего становится более бодрым, звучным.)

Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Расслабленность заменяется собранностью... Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Потянитесь, откройте глаза.

Арттерапевтический сеанс «Мой корабль»

Дети рисуют корабли, на которых путешествовали в своем воображении.

Рефлексия занятия

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

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

Упражнение «Ящики-Хрящики-Спички»

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

Комментарии к занятию 6:

Основная цель занятия состояла в повышении уровня взаимной чувствительности членов группы; обучении детей навыкам релаксации. Телесно-двигательные упражнения «Кораблекрушение», «Спуск с горы», «Преодоление каменной стены» прекрасно подготовили почву для релаксации и визуализации образов кораблей в упражнении «Путешествие на корабле». На символическом уровне корабль олицетворяет образ Я рисующего. Не обязательно быть хорошо подкованным в умении интерпретировать рисунки, чтобы понять, что значат названия кораблей «Победа», «Взрыв», «Аврора», «Дружба», «Мечта».



Материалы:

1. Платки для завязывания глаз,
2. Лист ватмана; маркер,
3. Кассета с записью спокойной музыки.

Продолжительность занятия: 120 мин.

Предполагаемый психологический результат занятия-тренинга достигнут полностью. Групповой процесс на стадии плодотворной работы. Релаксационное упражнение «Путешествие на корабле» действительно, как было задумано, стало центровым. Многие ребята даже пытались интерпретировать свои рисунки при обсуждении.

