



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В
УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В
ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Подготовлено Федеральным координационным
центром по обеспечению психологической службы
в системе образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-
педагогический университет

Москва, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Тематический план мероприятий для детей 7-10 лет.....	6
Тематический план мероприятий для детей 11-16 лет.....	8
Приложение 1. Содержание программы мероприятий для детей 7-10 лет.....	11
Приложение 2. Содержание программы мероприятий для детей 11-16 лет.....	27
Приложение 3. Методика оценки эмоционального состояния для детей и подростков.....	39
Список использованных источников.....	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для краткосрочной групповой работы с детьми и подростками в возрастном диапазоне 7-16 лет во время их пребывания в детских оздоровительных лагерях. Программа разработана авторским коллективом, в числе которых практикующие педагоги-психологи, научные сотрудники, сфера профессиональных интересов которых связана с изучением особенностей психологического развития в детском, подростковом и юношеском возрасте, а также с оказанием им эмоциональной поддержки и формированием навыков продуктивного общения и социально приемлемого поведения в коллективе сверстников.

Актуальность представленной программы может быть рассмотрена как с точки зрения возрастных особенностей самих детей, так и с позиции целевых психологических конструкторов, на развитие которых и направлен цикл занятий. Детство и подростковый возраст – важные этапы формирования личности, подготовка к взрослой жизни. Именно от продуктивного прохождения этих этапов во многом зависит успешное решение жизненных задач, определяющих психологическую зрелость человека. В связи с этим формирование у детей различных качеств, способствующих успешной адаптации, является залогом их психической и нравственной стабильности в современном постоянно меняющемся мире, а также основой для выстраивания с этим миром благополучных и социально приемлемых контактов.

Специфичность данной программы заключается в организации психолого-педагогической работы с детьми, образующими временный коллектив. В связи с чем при ее реализации следует учитывать следующие особенности коллектива детского оздоровительного лагеря: состав неоднороден по национальной принадлежности, социальному опыту взаимодействия; существенно ослаблено влияние семьи, друзей; необходимость участия в коллективной деятельности.

Приведенные особенности детского оздоровительного лагеря положены в основу содержания программы, которая включает цикл тренинговых занятий, направленных на сохранение психологического здоровья с помощью развития таких качеств, как эмоционально-личностные, коммуникативные, гуманистические принципы общения и высокий уровень психологической культуры. Именно разнообразие сформированных качеств, затрагивающих ведущие структуры личности, станет основополагающим для психологического здоровья детей и подростков. Так, мероприятия для создания доверительных взаимоотношений, содействия командообразованию временного детского коллектива в условиях оздоровительного лагеря повысит эффективность совместной деятельности. Работа с эмоциональной сферой предполагает не просто понимание собственных эмоций, но и способность сохранять положительный эмоциональный настрой и управлять собственными эмоциями, особенно в стрессовых и конфликтных ситуациях. Коммуникативные навыки включают умения выстраивать и сохранять продуктивное общение с коллективом сверстников, гибко реагировать на меняющиеся условия взаимодействия и проявлять дипломатичность в поведении при возникновении конфликтных ситуаций. Наконец, высокий уровень психологической культуры отражает широту и глубину ценностных установок и нравственных ориентиров личности, развивающуюся под влиянием того «фонда знаний», который способна обеспечить психологическая наука.

Таким образом, работа по актуализации перечисленных психических качеств создаст условия для социального и духовного развития современной российской молодежи, способной продуктивно реализовать свой психологический потенциал в будущем.

Методологические принципы. Программа опирается на современные принципы и подходы отечественной психологической и педагогической науки. Так, вопросы самореализации детей в летнем оздоровительном лагере затрагиваются в трудах И.П. Иванова, Н.Б. Крыловой, А.А. Юрикова, В. Хруст и др., аспекты организации продуктивной деятельности детей в условиях летнего оздоровительного лагеря раскрываются в работах Л.В. Байбородовой, В.А. Волгунова, Л.В. Воронковой, М.И. Зайкина и др.

Воздействие на различные психические структуры в рамках программы следует принципу системности, который предполагает общую структуру функционирования психических подсистем.

Также структура программы строится в соответствии с понятиями ведущей деятельности и психических новообразований, характерных для определенного возраста (работы А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова). Поэтому для детей подросткового возраста акцент в большей степени будет сделан на общении и различных способах его реализации, в том числе на бесконфликтном взаимодействии с окружающими. А для детей 7-10 лет отдельное внимание будет уделено игровым формам занятий, способствующим командообразованию и поддержанию положительного эмоционального настроения в коллективе сверстников.

Цель программы заключается в актуализации у детей и подростков интегративных психических качеств, включающих общую психологическую культуру, эмоционально-личностные черты и навыки доброжелательной коммуникации, в процессе организованной деятельности в период пребывания в детских оздоровительных лагерях.

Данная цель конкретизируется в следующих задачах:

1. Обогащение эмоциональной сферы участников программы путем формирования у них осознанного отношения к собственным эмоциям, а также развитие навыков адекватного их выражения.
2. Формирование у детей и подростков навыков коммуникации, бесконфликтного взаимодействия с окружающими.
3. Развитие у целевой группы программы открытых и доброжелательных отношений, основанных на гуманистических принципах, способствующих командообразованию временного детского коллектива.
4. Профилактика тревожных состояний участников программы: поиск, установление и работа с причинами тревожных состояний.
5. Организация личной и групповой рефлексии для участников программы для оценки уровня сформированности указанных психических качеств.
6. Выявление и своевременное оказание психологической помощи нуждающимся в ней участникам программы.

Ожидаемые результаты программы включают следующие позиции:

1. Приобретены участниками программы знания в области психологии, применение которых будут способствовать саморегуляции эмоционального состояния, поведения, взаимодействия с самим собой и другими людьми.
2. Участниками программы сформировано представление о способах определения собственных эмоций, эмоциональных состояний, адекватного поведения.
3. Повышен уровень сформированности у участников программы навыков продуктивной и доброжелательной коммуникации, а также социально приемлемого поведения в группе сверстников.
4. Обеспечено сплочение временного детского коллектива, повышающее продуктивность совместной организованной деятельности.
5. При необходимости оказана своевременная профессиональная помощь и поддержка участникам программы для нормализации их психоэмоционального состояния.
6. Созданы психолого-педагогические условия для своевременного обращения за психологической помощью участниками программы (индивидуально или в условиях работы с группой).

Целевые группы программы: дети в возрасте 7-10 и 11-16 лет.

Форма занятий: практические занятия, тренинги, психологические упражнения, рефлексия.

Структура программы. Программа разделена на две части в соответствии с возрастными особенностями детей – 7-10 лет и 11-16 лет, соответственно, и включает три блока мероприятий (занятий). Блоки ориентированы на периоды лагерной смены: организационный, основной и заключительный.

Первый блок, организационный, представляет собой период, который предполагает знакомство участников с условиями пребывания в лагере, а также с коллективом сверстников. В этот блок входят занятия на содействие и комфортную адаптацию и командообразование.

Второй блок, основной, включает цикл занятий, раскрывающих главные задачи программы. В него входят занятия, направленные на формирование психологической культуры; бесконфликтного, основанного на гуманистических принципах, общения, навыков социально приемлемого поведения; поддержание положительного эмоционального настроения, формирование осознанного отношения к собственному эмоциональному состоянию.

Третий блок - заключительный. В него входят занятия, направленные на организацию личной и групповой рефлексии.

Длительность программы регулируется и может быть скорректирована в зависимости от количества дней в смене.

Рекомендуемая регулярность занятий – два раза в неделю при смене в 21 день, три раза в неделю при смене в 14 дней, и через день при смене 7 дней.

Продолжительность занятий -1-1,5 ак. час (для детей 7-10 лет) и 2 ак. часа (для детей 11-16 лет) по два раза в неделю. Рекомендуется организовывать перерывы во время занятий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

Организационный период

№	Наименование мероприятия	Цель поведения	Продолжит.	Ресурсное обеспечение программы
1.	Тренинговое занятие на сплочение детского коллектива	Активизация внутренних резервов целевой группы программы, повышение их самооценки, сплочение детского коллектива	1,5 ак. часа	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: обойная бумага (газеты), скрепки, скотч, клей, ножницы; листы бумаги А4; карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «паззлы»
2.	Игровой тренинг на сплочение «Цветок дружбы»	Преодоление коммуникативных барьеров, снятие эмоционального напряжения в общении, установление доброжелательных взаимоотношений между участниками игрового тренинга	3 занятия по 1 ак. часа	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: бумага А4, карандаши, ручки, музыка для подвижных игр

Основной период

№	Наименование мероприятия	Цель поведения	Продолжит.	Ресурсное обеспечение программы
1.	Тренинг «Я не такой, как ты, и все мы разные»	Обучение навыкам сотрудничества, развитие сплоченности детского коллектива, уважения индивидуальных особенностей друг друга	1 ак. час	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: лист ватмана, бумага А4, карандаши и ручки, белые простыни, скакалки, обручи, столы, низкие табуретки, карточки с символами, доска, шарики

2.	Тренинг «Одной рукой и узла не завяжешь»	Сплочение коллектива, актуализация навыков сотрудничества	1 ак.час	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: плакат «Одной рукой и узла не завяжешь», бумага, ручки, наборы карточек к упражнению «Найди свою Репку», передвижная доска, мешочки с фантами, плакат со словами к упражнению «Сочиняем сказку»
3.	Игровой тренинг «Воспитавай в себе человека»	Актуализация «Я – потенциала», способности адекватно оценивать себя и других людей. Воспитание толерантности, коллективизма, сплоченности, уважения у участников занятия	1 ак.час	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: ватман, фломастеры, карандаши, ручки, газеты
4.	Занятие с элементами тренинга по снижению тревожности	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу	1 ак.час	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: листы бумаги А4, карандаши, ручки

Заключительный период

№	Наименование мероприятия	Цель поведения	Продолжит.	Ресурсное обеспечение программы
1.	Занятие «Сердце группы»	Создание доверительной атмосферы в группе, рефлексия внутригрупповых отношений	1 ак.час	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: бумага, карандаши, фломастеры и большое сердце, вырезанное из красного картона
2.	Рефлексивное занятие «Что я почти забыл...»	Рефлексия результатов смены	1 ак.час	Нет

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-16 ЛЕТ

Организационный период

№	Наименование мероприятия	Цель поведения	Продолжит.	Ресурсное обеспечение программы
1.	Тренинговая программа «И на камнях растут деревья»	Развитие эмоционально-личностной сферы подростков, формирование мотивации на самопознание; гармонизация внутреннего состояния; накопление положительного эмоционального опыта	2 ак. часа	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: магнитофон, «чудесный мешочек» с небольшими камнями, цветные ленточки, фотокомпозиции с изображением различных природных стихий, бумага, веревка, бумага формата А4 и А3
2.	Игровой тренинг на сплочение «Цветок дружбы»	Преодоление коммуникативных барьеров, снятие эмоционального напряжения в общении, установление доброжелательных взаимоотношений между участниками игрового тренинга	3 занятия по 1 ак. часа	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: бумага А4, карандаши, ручки, музыка для подвижных игр

Основной период

№	Наименование мероприятия	Цель поведения	Продолжит.	Ресурсное обеспечение программы
1.	Тренинг «Я + Он + Они = Мы»	Развитие толерантности как к важнейшей ценности общества; оказание помощи в раскрытии качеств, необходимых для эффективного межличностного общения	3 занятия по 1 ак. час	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: листы бумаги, восковые мелки или фломастеры, ручки, космическая музыка. бумага, ручки, восковые мелки, плакаты с изображением сердца, планет, сказка И. Вачкова «О дружбе и ее потере» (с некоторыми изменениями текста). Сказка С. Брайера «Роза»
2.	Игра «Тайный друг»	Развитие дружеских взаимоотношений, формирование позитивной атмосферы в команде	1 день	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: листы бумаги для жеребьевки участников
3.	Сюжетно-ролевая игра «Изумрудный город»	Развитие коммуникативных навыков, тренировка способности аргументировать свою позицию, тренировка внимания, самоанализа, тренировка умения брать на себя ответственность за себя и других	2 ак. часа	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: бумага формата А5, фломастеры, ножницы, нитки, дырокол, часы, мишура или проволочные очки, карточки с ролями, свободное пространство, столы (минимум 5), 24 стула
4.	Занятие с элементами тренинга по снижению тревожности	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу	1 час	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: листы бумаги А4, карандаши, ручки

Заключительный период

№	Наименование мероприятия	Цель поведения	Продолжит.	Ресурсное обеспечение программы
1.	Занятие «Post-it терапия»	Создать для участников занятий условия, в которых они могли бы получать положительную обратную связь друг от друга	в течение 1 дня	Кадровое обеспечение: педагог-психолог, вожатый. Расходные материалы: большое количество Post-it*ов – небольшая цветная бумага для записей с липким слоем

Приложение А. Содержание программы мероприятий для детей 7-10 лет

Организационный период

Тренинговое занятие на сплочение детского коллектива¹

Цель:

Активизация внутренних резервов целевой группы программы, повышение их самооценки, сплочение детского коллектива.

Продолжительность:

1,5 ак. часа.

Ход занятия:

Ведущий приветствует детей, просит каждого коротко рассказать о своих ожиданиях и предположениях по поводу того, зачем они здесь собрались: «Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение; поднимите руку те, кто знает, что мы будем делать сегодня; поднимите руку те, кто не знает, что мы сегодня будем делать».

После этого ведущий объясняет участникам, что будет происходить во время тренинга.

Ведущий: «Сегодня вы будете участвовать в тренинговом занятии. У вас будет возможность проявить свои сильные стороны, выполняя различные задания. Но есть одно условие – задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее сделает, а чтобы сделали все вместе».

Перед началом совместной работы ведущий знакомит детей с правилами взаимодействия в детском коллективе.

Правила взаимодействия в детском коллективе

- если хочешь что-то сказать, не выкрикивай, а попроси слово;
- учись внимательно слушать, дай выговориться другому, не прерывай говорящего;
- критика должна быть конструктивной: критикуешь – предлагай, советуй, как помочь;
- правило свободного микрофона: никого нельзя заставлять выступать или запрещать кому-то говорить;
- говорить откровенно о том, что думаешь, и что волнует;
- береги время и дай возможность высказаться другому;
- говори не о себе, а о деле, не занимайся саморекламой;
- будь творцом доброжелательных отношений;
- относись с уважением к собственному мнению и мнению других членов коллектива.

Упражнение «Башня»

Материалы: обойная бумага (газеты), скрепки, скотч, клей, ножницы.

Инструкция: из предложенных материалов участникам необходимо построить башню как можно большей высоты. Участники делятся на две группы, у каждой из которых есть 10 минут для выполнения задания. Обсуждать ход выполнения задания словесно запрещается. Другим вариантом задания может являться его выполнение с завязанными глазами и обсуждением.

Обсуждение.

Ведущий: «Как вы смогли договориться в группе?».

Упражнение «Волшебная цифра 3»

Инструкция: участники располагаются по кругу и начинают считать, произнося цифры поочередно. Тот, кому достается число, делящееся на 3 или в составе которого есть цифра 3, хлопает в ладоши. Кто ошибается – выбывает из игры. Упражнение выполняется в высоком темпе и продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 самых внимательных участника.

Обсуждение.

Ведущий: «Сложно ли было выполнять это упражнение в команде?»

Упражнение «Кочки»

Материалы: «кочки» - небольшая дощечка, брусок, лист бумаги.

Инструкция: обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя «кочки».

Обсуждение.

Ведущий: «Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?»

Упражнение «Пазлы»

Материалы: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «пазлы».

Инструкция: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.

Обсуждение.

Ведущий: «Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему?»

Упражнение «Превращения»

Инструкция: каждый из участников будет по очереди «получать» какой-то предмет из рук своего соседа, предмет не материальный. Сосед будет «передавать» его участнику при помощи одних только жестов. «Получив» этот «предмет», участник должен будет проделать с ним какое-то действие (например, если это, по-вашему представлению, серьга, то примерить ее на себе). Если участник не уверен, что понял правильно своего соседа, ничего страшного - пусть поступает дальше так, как понял, даже если потом окажется, что участник «получил» не то, что ему «передавал» его сосед.

Обсуждение.

Ведущий: “Что вам передали? Что вы сделали с тем предметом, который вам передали? Легко ли вам было догадаться, что вам передают? Почему было легко (сложно)?”

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Инструкция: ведущий, стоящий в центре круга предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, ведущий говорит: «Поменяйтесь те, у кого есть сестры». И при этом все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. А тот, кто в это время стоит в центре круга, должен успеть занять чье-нибудь место. Тот, кто останется в центре круга после того, как все займут места, будет ведущим.

Обсуждение.

Ведущий: «Когда упражнение завершится, попросить нескольких участников перечислить тех, у кого есть сестры, кто знает английский, кто умеет водить автомобиль и пр.»

Упражнение «Подарок»

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Ведущий: «Давайте наградим себя за успешное выполнение задания аплодисментами!». Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение.

Ведущий: «Тренинг подошел к завершению. Что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все проявили активность, сплоченность в командной работе. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Рефлексия

Ведущий: “Поделитесь, пожалуйста, Вашим мнением о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания”.

Игровой тренинг на сплочение «Цветок дружбы»²

Цель:

преодоление коммуникативных барьеров, снятие эмоционального напряжения в общении, установление доброжелательных взаимоотношений между участниками игрового тренинга.

Продолжительность:

3 занятия продолжительностью по 1 ак. часу.

Ход занятия:

Упражнение «Снежный ком»

Инструкция: ведущий называет свое имя. Следующий участник (по часовой стрелке) повторяет имя ведущего и добавляет к нему свое, третий - имена двух предыдущих участников и свое и так далее. «Снежный ком» катится, обрастая все новыми именами. Последний должен назвать имена всех присутствующих и свое собственное. Это трудно сделать, если в группе более 20 человек. Поэтому большую группу можно разделить на две части и начинать счет снова с середины. Можно пустить «снежный ком» вторично, называя при этом не только имя, но и свое увлечение, например, или знак Зодиака.

Обсуждение.

Упражнение «Знакомство»

Инструкция: все участники становятся в круг парами, образуя внутренний и внешний круг. Затем поворачиваются лицом друг к другу, подают правую руку для рукопожатия и знакомятся. После знакомства участники поворачиваются друг к другу левым плечом и под музыку бегут каждый круг в свою сторону.

Музыка останавливается, и каждый знакомится с тем, напротив кого он оказался. Снова все под музыку бегут в свои стороны. Но каждый раз, встречаясь с тем, с кем познакомились, приветствуют их, высоко подняв правую руку. Игра продолжается до 5-6 раз. Можно использовать эту игру для продолжения знакомства и проверки того, как участники запомнили имена друг друга. В данном случае, повернувшись лицом к лицу после остановки кругов, каждый называет имя того, кто оказался перед ним.

Обсуждение.

Упражнение «Хоровое знакомство»

Инструкция: каждый участник называет свое имя по кругу. Затем ведущий указывает на кого-либо, и все хором произносят его имя. Так повторяется несколько раз.

Обсуждение.

Упражнение «Знакомство на время»

Инструкция: участникам дается задание: за определенное время познакомиться (узнать имена, пожав при этом руку) как можно с большим количеством участников тренинга. По сигналу ведущего «СТОП» все прекращают знакомство и возвращаются на свои места. Затем каждый по порядку должен назвать количество вновь приобретенных знакомых и их имена.

Обсуждение.

Упражнение «Визитная карточка»

Инструкция: каждый участник группы готовит себе визитную карточку: на небольшом листе бумаги крупно фломастером или цветным карандашом пишет свое имя, фамилию, а также свой девиз или приветствие всем окружающим. Затем визитные карточки прикрепляются на груди, и все ходят по комнате, останавливаясь, представляясь друг другу, и читая друг у друга записи на визитной карточке.

Обсуждение.

Упражнение «Хорошо ли мы знаем друг друга»

Инструкция: упражнение позволяет проверить, хорошо ли участники запомнили имена, узнали друг о друге. Для этого необходимо поделить группу на две команды, выстроить их в две шеренги, которые располагаются напротив друг друга. Ведущий дает команду - как можно быстрее построиться.

Варианты условий для построения:

- в алфавитном порядке по первой букве имени;
- по росту;
- по цвету волос: от самых темных до самых светлых;
- по жесткости волос: от самых мягких до самых жестких (возможность прикоснуться друг к другу сближает детей);
- по длине волос (например, от самых длинных до самых коротких);
- по цвету глаз: от самых светлых до самых темных или наоборот.

Упражнение «Характерные черты»

Инструкция: все участники встают (салятся) в круг. Ведущий стоит в центре круга и называет определенный признак, свойство человека, характеризующий внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т. д. Все, кому данный признак присущ, должны пересечь, поменяться друг с другом местами. Например: всем, у кого есть часы, пересечь. Все, кому нравится здесь, пересечь. Всем, у кого дома есть животные, пересечь. Всем, кто оптимист, пересечь и т. д. В тот момент, когда участники игры меняются местами, ведущий стремится занять один из стульев. Оставшийся без места, становится ведущим. Он называет новые признаки, импровизирует, придумывая различные другие характерные черты, присущие участникам.

Обсуждение.

Упражнение «Конверт откровений»

Инструкция: ведущий предлагает каждому сидящему в круге по очереди вынуть из большого, красиво оформленного конверта один из помещенных в него вопросов, написанных на полоске бумаги, и ответить на него. Первым выполняет заданий ведущий. В ходе выполнения упражнения можно предложить участникам отвечать на каждый вопрос всем по кругу. Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует, интересует детей, узнать их ценности, убеждения и т. д.

Примерные вопросы для выполнения упражнения:

- если бы ты мог перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
- если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы ты для этого выбрал? Почему?
- если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то что бы ты пожелал?
- если бы ты в течение одного дня был невидим, то как бы ты этим воспользовался?
- твоя любимая книга?
- какого человека ты считаешь великодушным?
- по каким критериям ты выбираешь себе друга?
- в какой стране ты хотел бы жить?
- если бы тебе предложили наметить план твоей жизни, то какими были бы три самые главные цели?
- чем ты любишь заниматься в свободное время?
- назови три качества, которые ты больше всего ценишь в человеке и т.д.

Обсуждение.

Упражнение «Интервью»

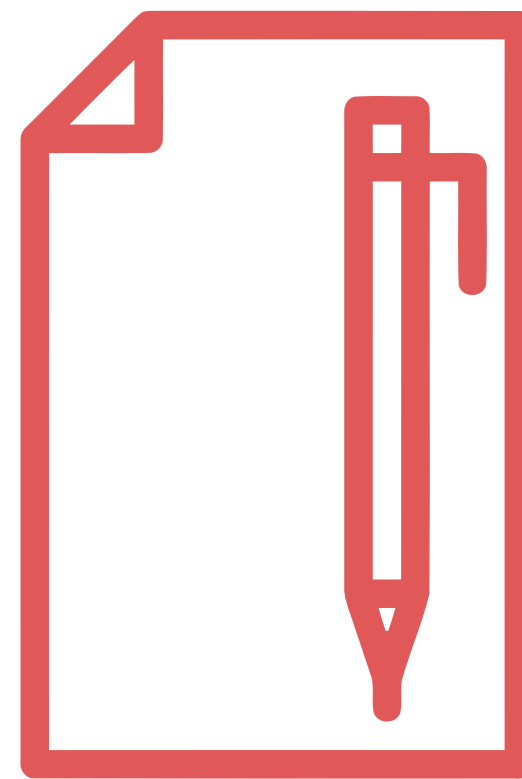
Инструкция: один из участников (по желанию) выступает в роли интервьюируемого. Группа может задать ему 5-7 вопросов. В первые дни общения следует дать детям установку, что они могут отвечать с любой степенью откровенности. Можно с полной откровенностью, можно частично, а можно вообще в маске, отвечать будто не за себя, а за другого. Это обязательное условие, которое может снять психологический барьер у участников. Если в процессе общения установится доверительная атмосфера, то стремление маскироваться отпадет само собой. Одновременно можно интервьюировать по 3-4 человека. Постарайтесь, чтобы постепенно все оказались в этой роли.

Обсуждение.

Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция: участники сидят по кругу, вместе с ними ведущий. Он начинает предложения, которые все по очереди заканчивают:

- больше всего в себе мне нравится...
- я хотел бы стать...
- мое любимое занятие - это...
- я хотел бы узнать о...
- я чувствую себя счастливым, когда...
- мне грустно, когда...
- я хотел бы быть более...
- мне больше всего нравится в моих друзьях...
- объединение и взаимопомощь важны потому, что...



Обсуждение.

Упражнение «Секрет»

Инструкция: все участники садятся по кругу. Ведущий предлагает им воображаемую ситуацию: «Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник похож на вас во всех деталях. Но поскольку он - орудие зла и вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас, попробуйте отыскать в себе секрет. Например, что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?». Каждый по кругу рассказывает о своих особенностях. Если он затрудняется, другие могут помочь ему отыскать эти особенности, но только позитивные.

Обсуждение.

Упражнение «Комплименты»

Инструкция: все встают в круг. Ведущий берет в руки мяч и бросает его тому, кому он хочет произнести комплимент. Тот, у кого оказывается мяч, бросает его следующему и говорит комплимент. Необходимо предупредить участников, чтобы они стремились разнообразить их палитру, не повторяться, были искренними и постарались у каждого найти что-то хорошее, чему можно научиться. Естественно, ведущий должен позаботиться о том, чтобы мяч побывал в руках у всех участников. Для этого он должен сам приготовить комплименты для каждого.

Обсуждение.

Упражнение «Что мне в тебе нравится?»

Инструкция: участники садятся в круг, ведущий вместе с ними. Каждый готовит длинный свиток - листок бумаги, в нижней части которого отмечает свое имя и фамилию. Лист передается соседу слева. Тот записывает сверху свитка как можно компактней то, что ему нравится во владельце листка. Затем лист загибается так, чтобы следующий не смог прочитать написанное, и передается по кругу. Таким образом, свиток каждого участника попадает к каждому, и все отмечают в нем те качества, которые привлекают их в его владельце. Наконец свиток проходит полный круг и возвращается к адресату, который получает полную информацию о том, что ценят в нем окружающие.

Обсуждение.

Упражнение «Памятная стела»

Инструкция: участники делятся на несколько групп, которым ведущий предлагает провести референдум вокруг воображаемой ситуации: «Представьте себе, что в нашем лагере устанавливается такая памятная стела, на которую можно вписывать имена самых лучших его работников. Можно назвать сколько угодно имен. Только после имени должна идти краткая аннотация, например: «самая отзывчивая», «самая скромная» и т.д.». На размышление группам дается несколько минут.

Другой вариант выполнения упражнения: назвать имя каждого участникам по кругу и сформулировать предлагаемую запись на памятной стеле, касающуюся этого человека. Звучат разнообразные аннотации, из которых выбирается самая точная.

Обсуждение.

Упражнение «Самокритика»

Инструкция: каждый участник игры берет лист бумаги, подписывает его и делит на три равные полосы по вертикали. Ведущий озвучивает задание: «Напишите в первой графе в ответ на вопрос «Кто я такой?» 10 слов-эпитетов. Сделать это нужно быстро, записывая ответы в той форме, в которой они приходят в голову». Затем дается второе задание: ответить на этот же вопрос так, как это сделали бы Ваши друзья, близкие. В третьей графе на этот вопрос будет отвечать кто-то из группы. Кто именно – каждый определит сам. Можно закрыть ответы в первой и второй графе, согнув лист бумаги по линии между ними. Итак, когда избранник игрока заполнит третью графу, лист возвращается обратно для сравнения ответов. Он подсчитывает количество совпадений и поднимает соответствующее количество пальцев. Теперь ясно видно, кто оказался самым открытым и самокритичным человеком.

Обсуждение.

Упражнение «Любящий взгляд»

Инструкция: ведущий предлагает одному из участников, по желанию, выйти из круга. В его отсутствие назначается три человека, которые будут смотреть на него любящим взглядом. Игрок возвращается и пытается определить, кто эти три человека. Затем выходит другой желающий, и задание предлагается уже пяти участникам. Игра повторяется снова, причем каждый раз число смотрящих любящим взглядом увеличивается. Игра развивает способность понимать и выражать эмоциональные состояния, чувства человека. Кроме того, каждому приятно, когда на него смотрят с любовью.

Обсуждение.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Инструкция: все участники разбиваются на пары, ведущий предлагает им представить на время, что они сиамские близнецы: одним боком и ногой срослись друг с другом и представляют собой единый организм. Надо попробовать ходить в таком состоянии, передвигаться по комнате в течение определенного количества времени.

Затем участники возвращаются в круг, рассаживаются по своим местам и обмениваются впечатлениями.

Ведущий: «Какие чувства возникали во время выполнения задания? Было ли трудно или легко это сделать? При каком условии удастся добиться согласованности действий?»

Обсуждение.

Упражнение «Общее настроение»

Инструкция: в группе организуется конкурс на лучшее изображение трех эмоций: радости, страха, гнева. Затем все участники договариваются, какая поза, мимика, жесты и звуки будут обозначать каждую из этих эмоций, вырабатывают общий знак радости, страха и гнева. Участники повторяют эти знаки в разной последовательности и запоминают их, затем разделяются по трое. В каждой тройке выбираются два игрока и судья. Игроки становятся друг к другу спинами, на счет судьи «Раз, два, три!» резко поворачиваются друг к другу и изображают одну из трех эмоций. Если эмоции совпадают, то они радостно приветствуют друг друга (обмениваются рукопожатиями, похлопывают по плечу, обнимаются) и продолжают игру. Если эмоции не совпадают, один из игроков становится судьей, а новая пара пытается достигнуть взаимопонимания.

Обсуждение.

Упражнение «Зеркало»

Инструкция: играющие разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Один из них исполняет роль ведущего, другой – «зеркала». Ведущий выполняет различные движения (они могут быть заданы ему заранее): пришивает пуговицу, печет пироги, убирает комнату и т.д. «Зеркало» копирует движения своего партнера, стремясь достигнуть наибольшей синхронности. Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение.

Упражнение «Робот»

Инструкция: участники работают в парах. Один из партнеров «робот», другой - «оператор». «Роботу» завязывают глаза, ведущий рассыпает по полу какие-нибудь мелкие предметы, например, спички. Задача робота - собрать эти предметы, причем делать это он может только под руководством своего «оператора», который управляет каждым его движением. «Робот» должен внимательно слушать и среди многих голосов услышать команды своего «оператора». Если правила нарушаются, пара выбывает из игры. Побеждает та пара, которая работает наиболее слаженно и соберет как можно больше предметов.

Обсуждение.

Основной период

Тренинг «Я не такой, как ты, и все мы разные»³

Цель: обучение навыкам сотрудничества, развитие сплоченности детского коллектива, уважения индивидуальных особенностей друг друга.

Продолжительность: 1 ак.час.



Ход занятия:

Упражнение «Люблю-не люблю»

Инструкция: все сидящие в кругу участники называют свое имя и сообщают, что они больше всего любят и что они больше всего не любят.

Обсуждение сводится к выяснению, что любит большинство участников. Некоторые любят то, что не нравится другим.

Ведущий задает вопросы: «Можно ли утверждать, что если ты любишь мороженое, то это хорошо и правильно, а если - не любишь, то это плохо?» Младшие дети часто повторяют высказывания предыдущих участников. В таких случаях нужно обращать на это их внимание, просить еще подумать и ответить по-своему.

Обсуждение.

Упражнение «Три точки»

Инструкция: на листе ватмана нарисованы три точки. Детям задается вопрос о том, что бы это могло быть. Ответы участники записывают на листочках, затем по очереди их зачитывают.

Выясняется, что большая часть участников увидели в трех точках одно и то же — треугольник и только один человек — «танцующих цыганский танец девушек, если смотреть сверху».

Обсуждение.

Возможный совместный вывод: люди не только «любят - не любят» что-то определенное, но даже могут увидеть в одном и том же совсем разные вещи. И в этом тоже нет ничего плохого.

Упражнение «Инопланетяне – близнецы»

Материалы: белые простыни.

Инструкция: для проведения этого упражнения детей «наряжают» в белые простыни так, чтобы не было видно ни одежды, ни обуви. Специально оговаривается, что простыни у всех должны быть исключительно белые. На лицо надевают маску, сделанную из листа ватмана. Маски у всех должны быть одинаковыми: с прорезями для глаз и носа.

После всех приготовлений дети садятся в круг, ведущие поправляют костюмы участников. Ребята просят представить, что они на некоторое время стали жителями другой планеты. Все ее представители похожи друг на друга, как близнецы.

Затем при полной тишине дети по очереди встают со своих мест и с позиции, откуда хорошо видно весь круг участников, некоторое время осматривают «жителей планеты». Ведущий просит детей запомнить то чувство, которое они испытывают в этот момент.

Затем ведущий сообщает участникам, что у жителей планеты близнецов не только одинаковая внешность, они и мыслят и говорят одинаково. Предлагается по кругу с одинаковой интонацией сказать всем одну и ту же фразу: «Дружба начинается с улыбки».

После этого участники снимают с себя костюмы жителей другой планеты, становятся самими собой и высказывают по кругу те ассоциации, которые у них связаны со словом «дружба».

Во время обсуждения участники делятся теми чувствами, которые они испытали, когда рассматривали жителей другой планеты. Детям чаще всего бывает страшно, жутко, скучно, холодно, неинтересно. Они приходят к выводу, что среди одинаковых людей находиться неловко.

После обсуждения ведущий задает ребятам провокационный вопрос: «А бывает ли в нашей жизни так, что мы не принимаем тех, кто не похож на нас, делает что-то не так, как мы это представляем?» Дети вспоминают ссоры с друзьями, ситуации, которые возникают в школьной жизни (дразнят из-за необычного имени, одежды, ответа и т.п.) и др.

Ответы участников тренинга.

Упражнение «Паровозики»

Инструкция: участники тренинга делятся на три команды и строят различные препятствия. В этом им активно помогают ведущие. Для сооружения препятствий используются скакалки, обручи, столы, низкие табуретки и т.п.

Команде дается задание: пройти все препятствия, не нарушая инструкции (например, обязательно наступать на табуретку двумя ногами и не отрывать рук от впереди идущего игрока). Игрокам команды предлагается посоветоваться в течение одной минуты. Команда начинает выполнять упражнение с первого аккорда мелодии. Некоторые команды не используют эту минуту. Во время обсуждения выясняется, для чего можно было ее использовать.

После того, как все команды выполняют упражнение, участники вместе с ведущими разбирают ошибки и их причины.

Вопросы ведущего: “Какой команде удалось пройти дорожку препятствий наилучшим образом? Почему это получилось? Какому игроку в цепочке приходилось наиболее трудно? Почему? Нужна ли была минута на обсуждение, для чего ее можно было использовать, какая команда догадалась это сделать?”

Ответы участников.

Упражнение «Сборщики»

Инструкция: для этого упражнения игрокам нужно разбиться на тройки. Каждой тройке необходимо создать такую конструкцию: игрок, который окажется в центре, должен обхватить руками за талии игроков своей тройки, стоящих от него слева и справа. Крайние игроки тройки одной рукой обхватывают центрального игрока, а свободной рукой могут выполнять те или иные действия.

Суть задания состоит в том, чтобы каждая команда собрала как можно больше предметов, которые беспорядочно расположены посреди комнаты. Обычно используются детские игрушки, пластмассовые емкости, использованные фломастеры и т.п. Если игроки объединятся, то тройка выбывает из игры.

Тройки игроков располагаются по периметру комнаты на равном расстоянии от предметов и под музыку начинают движение. После окончания упражнения команды подсчитывают «трофеи», ведущий записывает результаты. Обсуждение, как правило, проходит бурно. Участникам задаются следующие вопросы:

- удовлетворены ли вы своим результатом?
- остались ли вы довольны собой, своей группой и другими группами, выполняя совместное задание?
- что вы чувствовали во время выполнения задания?
- могут ли быть недовольны вами другие команды? Почему, как вы думаете?

Обсуждение рекомендуется начать с тех групп, которые набрали самое большое количество игрушек. У детей из групп-победительниц вызывают затруднения вопросы, касающиеся самочувствия участников из других групп.

Затем следует организовать обсуждение с другими группами.

Каждая группа выбирала свой способ выполнения задания. Например, могли быть такие игроки, которые ложились на пол и загребали игрушки руками, как снегоочистительная машина.

Но в процессе обсуждения участники постепенно, возможно, через обвинения, упреки и даже ругань, делают вывод о самом эффективном способе выполнения этого задания, вырабатывают правила совместной работы.

Основные правила выполнения этого задания:

- договориться в группе, как встать в тройке (в центре лучше встать игроку меньшего роста);
- нужно определить место, куда складывать игрушки (это место не должно быть сильно удалено от основной кучи предметов).

Возможные правила совместной работы, сформулированные детьми: не жульничать, не воровать, позволять другому выполнять его работу.

Ведущий слово «договориться» выделяет как ключевое. Договариваться нужно при совместном проживании в любой группе: в отряде, в семье, в лагере и т.п.

Обсуждение.

Упражнение «Два путника»

Инструкция: упражнение выполняется в парах. Для того чтобы снять негативный эмоциональный осадок после трудного предыдущего задания, разбивка по парам происходит в подвижной форме.

Заранее по количеству участников готовятся парные карточки с различными значками, рисунками, символами. Желательно использовать сложные изображения, чтобы было интереснее искать партнера по игре, у которого должно быть на карточке точно такое же изображение. Карточки упаковываются в пустые емкости от «Kinder-сюрпризов» или сворачиваются трубочкой, и только по команде ведущего разрешается достать их оттуда или развернуть. Это условие позволяет всем игрокам вступать в игру одновременно.

Образовавшаяся таким образом пара должна, взявшись за руки, подбежать к столу и получить карточку со своим порядковым номером «выступления» в этом упражнении. Рекомендуется оговорить заранее, что игрокам желательно «выступить» как можно раньше. Эта часть упражнения выполняется очень шумно и весело. В тот момент, когда дети понимают, что они наконец-то нашли свою пару, они испытывают яркие эмоции. И теряют часть времени. Дело в том, что в наиболее выгодном положении оказываются те пары, которые сделают это упражнение раньше и смогут увидеть, как выполняют его другие пары.

Участники приглашаются в одну из комнат центра и ждут своей очереди.

В то время, пока пары ждут своей очереди, рекомендуется дать им какое-либо задание, например: нарисовать со своим партнером один рисунок, работая над ним молча.

Приглашается первая пара, ей дается инструкция (слово в слово каждой паре, лучше считывать запись с листка) и показывается ход упражнения.

Ведущий: «Однажды два путника встретились на середине мостика, перекинутого через пропасть в горах. Далеко внизу бурлит смертельно опасный горный поток воды. Каждый путник должен перейти на другой берег. Представьте себе, что это вы оказались на месте этих двух путников».

Во время чтения инструкции детям помогают встать сначала «на противоположных берегах горного потока», затем дойти до середины мостика.

В этот момент звучит музыка с шумом горного ручья, и дети начинают движение по мостику.

Ведущий задает вопрос: «Ваши дальнейшие действия?»

Для мостика нужна доска шириной не более одной ступни человека. Чем больше трудностей создается при переходе, тем интереснее решения, которые придумывают дети.

Чаще всего дети пытаются каким-то образом, поддерживая друг друга, поменяться местами. Однако выполнить задачу таким образом им не удастся. «Падает» в пропасть или один, или два «путника».

Возможные оригинальные решения детей в ходе выполнения упражнения:

- один «путник» ложится вдоль мостика, а другой переходит на другой берег по спине «благородного путника»;
- «бесстрашный путник» спрыгивает в пропасть, держась руками за мостик, другой в это время переходит на другой берег, а затем бесстрашный вновь запрыгивает на мостик, демонстрируя перед восхищенными «овечками» ловкость, мастерство и т.п.;
- один из игроков отходит назад, предоставляя другому возможность беспрепятственно, без риска для жизни перейти на другой берег.

После показа последнего варианта детям демонстрируется снятый фильм (фрагментарно) о выполнении упражнения каждой парой.

Ведущий: «Довольны ли Вы выбранным вариантом решения задачи, если нет, то почему? Чье решение удивило больше всего?»

Вопросы для дальнейшего обсуждения:

- что влияет на принятие того или иного решения?
- уступить — это всегда проиграть?
- что такое психологическая выгода?

Ответы детей.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Инструкция: детям предлагается на бумаге нарисовать солнышко, лучики которого символизируют те качества, способности, за которые они себя уважают и любят. Затем именным листочек с солнышком передается по кругу (если участников более 15 человек, то группа делится на 3-4), и каждый участник подчеркивает лучики, если он согласен с тем, что такие качества есть у его товарища, и добавляет другие лучики — качества, которые он видит в этом человеке.

Затем рисунки с надписями возвращаются к авторам, которые комментируют те изменения, которые произошли с их солнышками. У кого-то стало значительно больше лучиков. Кого-то приятно удивило, что качество «веселый» подчеркнули все ровесники. Кто-то не ожидал, что все в отряде к нему относятся хорошо и т.д.

Обсуждение.

Упражнение «Это – Мы!»

Инструкция: дети надувают воздушные шары, на которые прикрепляются рисунки с солнышком.

Ведущий просит детей по очереди, как они сидят в круге, подойти и отдать ему свой шар. Сначала у ведущего в руке только один шар, затем — несколько и наконец — все шары.

Ведущий спрашивает детей: «Что у меня в руке?»

Звучит хор голосов: «Шары! Мы!»

Вопрос необходимо повторить. И тогда звучит: «Это — мы! Это наш отряд!».

Ведущий передает все шары вожатому. Звучат пожелания вожатого детям. Обращается внимание участников на красоту созданной композиции из разноцветных шаров.

Детей просят назвать тему тренинга.

Возможные варианты ответов: «Играли», «Знакомились», «Хотели нас подружить», «Я не такой, как ты, и все мы разные».

Тренинг «Одной рукой и узла не завяжешь»⁴

Цели: сплочение коллектива, актуализация навыков сотрудничества.

Продолжительность: 1 ак. час.

Ход занятия:

Упражнение «Поздоровайся, как сказочный персонаж»

Участники становятся в круг.

Ведущий: «Сегодня наша встреча будет очень необычной, а точнее — сказочной. Все Вы читали или продолжаете читать сказки. В сказках Вам встречались различные герои. И я сейчас предлагаю Вам поприветствовать друг друга, как тот или иной сказочный персонаж. А чтобы было легче выполнять это задание, будем по очереди брать из мешочка карточки, где уже написаны имена сказочных героев».

Каждый участник достает карточку, здоровается со всеми, а остальные угадывают имя персонажа, от лица которого их приветствовали.

Ведущий обозначает тему встречи, демонстрируя плакат с надписью: «Одной рукой и узла не завяжешь». Участники обсуждают смысл фразы.



Упражнение «Вспомним сказки»

Инструкция: для проведения упражнения ведущий организует группы участников следующим образом. Он предлагает каждому взять по одной конфете из мешочка и по их виду объединиться в группы (количество видов конфет соответствует требуемому числу групп, конфеты можно заменить на фанты).

Участники в своих группах вспоминают и записывают на листах бумаги названия сказок и других литературных произведений, основной смысл которых может соответствовать смыслу поговорки: «Одной рукой и узла не завяжешь». Затем участники озвучивают то, что они записали.

Обсуждение.

Упражнение «В чем смысл сказки?»

Инструкция: участники остаются в своих группах. Ведущий предлагает им выбрать из списка, который был составлен в предыдущем упражнении, сказку, больше всего соответствующую теме занятия.

Затем дается задание извлечь из нее все смыслы, которые только удастся, например, чему учит сказка, как можно сформулировать уроки, преподносимые этой сказкой?

После обсуждения все найденные смыслы еще раз проговариваются, а ведущий фиксирует их на доске.

Участникам можно предложить сказку «Репка» для выполнения этого задания, если у них возникнут затруднения в выборе произведения.

Обсуждение.

Упражнение «Найди свою Репку»

Ведущий: «В сказочной стране были две деревеньки. Одна называлась Круглая, а другая — Сережкина. Посадили однажды их жители репки у себя на огородах. Прошел волшебный дождь, репы выросли небывалых размеров. Решили жители деревень свезти свои репы на ярмарку да посмотреть, чья выросла больше. В условленный день собрались они на ярмарке и выставили свои репы. Но тут опустился волшебный туман, а когда он рассеялся, оказалось, что люди лишились слуха и не могут разговаривать. Им всем очень хотелось быть рядом со своей семьей и репкой. Каждый из них помнил, кто он, и в какой деревне живет, но понятия не имел, кто с ним рядом находится.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих деревень. Давайте попробуем разрешить эту проблему. Предлагаю по очереди вытянуть карточки и узнать, какая роль досталась Вам в этой игре. Название деревни будет Вам подсказкой. Важное условие — никому не показывайте свою карточку! Посмотреть карточки можно только по команде».

Для игры заготавливаются карточки по числу участников. Набор карточек (для каждой группы): Мышка, Жучка, Дед, Бабка, Внучка, Кошка, Репка.

На доске ведущий записывает порядок расположения персонажей: Мышка; Жучка — любимая собака деда; Дед; Бабка; Внучка; Кошка — любимица внучки; Репка.

Ведущий: «Уважаемые герои! Помните, что Ваша задача — оказаться именно с Вашей семьей, из вашей деревни. Где будет находиться Ваша семья, пока никто не знает. Для того чтобы определиться, Вам следует договориться друг с другом. При этом помните, что Вы:

- не должны разговаривать;
- должны использовать только жесты и мимику;
- не писать на бумаге или в воздухе слова — названия деревень или выпавшую вам роль.

Если всем понятны условия игры, начинаем».

После того как жители обеих деревень соберутся, то есть обе шеренги выстроятся, ведущий предлагает им предъявить карточки и назвать свою роль. Затем проходит обсуждение игры по вопросам:

- сложно ли было играть? Почему?
- что помогло вам найти свое место?
- какие трудности возникли? Как вы с ними справлялись?
- какие способы взаимодействия вы использовали?
- как смогли договориться без слов?

Упражнение «Сочиняем сказку»

Инструкция: участникам занятия предлагается побыть в роли сказочников и написать сказку. Группы можно сформировать с помощью конфет (см. упражнение «Вспомним сказки»).

Ведущий открывает на доске плакат со словами: дом, болото, гора, корешок, дорога, шляпа, сундук.

Участники сочиняют сказку, используя эти семь слов, а конечной фразой должна стать пословица — «Одной рукой и узла не завяжешь». Когда все завершат свои сказки, дается 1–2 минуты на придумывание названия сказки. Сказки зачитываются.

Обсуждение.

Подведение итогов

Ведущий предлагает участникам занятия, сидя в кругу, поделиться своими впечатлениями и рассказать, что им больше всего запомнилось и понравилось.

Игровой тренинг «Воспита́й в себе человека»⁵

Цели: актуализация «Я – потенциала», способности адекватно оценивать себя и других людей. Воспитание толерантности, коллективизма, сплоченности, уважения у участников занятия.

Продолжительность: 1 ак.час

Ход занятия:

Ведущий: «Современный культурный человек — это не только образованный человек, но и личность, обладающая чувством самоуважения и уважаемая окружающими. Поэтому мы должны уметь строить взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества и взаимопонимания, готовности принять других людей, их взгляды, обычаи и привычки такими, какие они есть».

Упражнение «Знакомство»

Инструкция: группа делится на три команды по 6-7 человек. Чтобы разделить отряд на группы, можно предложить детям кружки, квадраты, ромбы. Потом объединить. Задача: кто быстрее построится по следующим параметрам:

- по цвету глаз (от самого светлого до самого темного);
- по длине волос (от самых длинных к самым коротким);
- по алфавиту отчества;
- по размеру ноги;
- по числу согласных в имени;
- по росту;
- по дате рождения.

Оглашается победитель при каждом построении, который поддерживается аплодисментами.

Вопросы для обсуждения упражнения:

- что помогло быстрее построиться?
- состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Возможный вывод участников занятия: «Мы все разные, но нам весело и интересно вместе».

Упражнение «Поиск сходства»

Инструкция: каждая команда должна написать на ватмане, разделенном пополам, черты сходства и черты различия в своей группе. Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение.

Рекомендуется в ходе обсуждения подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходств между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Упражнение «Электрическая цепь»

Инструкция: группа разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя, таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи.

Ведущий: «Объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек».

В конце концов, получится электрическая цепь, образованная всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения:

- электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами;
- на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

Ведущий: «При каких условиях Вам было труднее встать? (в паре, четверке, восьмерке, всем вместе)».

Возможный совместный вывод: «Объединить вместе разных людей очень трудно, но все-таки возможно».

Упражнение «Я — хороший, ты — хороший»

Инструкция: дети стоят или сидят в кругу, у ведущего в руке мяч. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет свое положительное качество, начинающееся на первую букву имени. Затем кидает мяч другому и называет положительное качество этого человека, начинающееся на первую букву его имени. Мяч должен побывать у всех.

Обсуждение.

Возможный совместный вывод: в каждом человеке нужно уметь находить положительное. Не бывает абсолютно плохих людей, и умение замечать хорошее – важное качество толерантного человека.

Упражнение «Рюкзачок успеха»

Ведущий: «Для того, чтобы в жизни добиться успеха, нужно уметь, прежде всего, правильно общаться с людьми. Но это очень сложно. Общение с другими людьми требует наличия у человека разных качеств. Я предлагаю вам собрать «рюкзачок успеха». Для этого каждый из вас на отдельном листе бумаги записывает два качества: первое помогает вам добиться успеха в общении, а второе — мешает. Затем все листы подписываются и собираются в один яркий рюкзачок.

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «А теперь я буду по одному листочку доставать из рюкзака, зачитывать написанное, а вы попытаетесь определить «обладателя» этих качеств».

Другой вариант выполнения упражнения: рюкзачок вторично открывается через небольшой отрезок времени, и происходит анализ изменений в каждом ребенке: остались ли хорошие качества, смог ли ребенок избавиться от плохих.

Обсуждение.

Упражнение «Острова»

Инструкция: у каждого есть свой «остров» – газета. Периодически наступает «выходной», и все гуляют по всей территории. Ведущий «отбирает» по несколько островов и жители должны искать себе другой остров.

Вопросы для обсуждения после выполнения упражнения: как вас приняли на другом острове? не оттолкнули ли, пригласили ли сами и т.п. Обязательно стоит обратить внимание на тех, кому не предлагали присоединиться на другом острове.

Возможный совместный вывод: подобные ситуации встречаются и в жизни, при которых требуется наша помощь и тем, кто нам симпатичен и - нет.

Упражнение «Аппликация «Павлин»

Ведущий: «Давайте создадим общую аппликацию «Павлин» (сам павлин нарисован заранее на отдельном листе). Вы должны вырезать перья (для этого предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от шоколада т.п.). Перья могут быть любого размера и формы. Каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценит и любит каждый из Вас. Это качество записывается на перо. Вы можете вырезать сколько угодно перьев».

Затем все перья раскладываются на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем к перьям приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками.

Возможный совместный вывод: коллективная аппликация «Павлин» помогла почувствовать свою ценность, сплотиться, оценить качества своей личности и сформировать те качества, которые необходимы участникам.

Рефлексия

Ведущий: «Давайте попробуем ответить на несколько вопросов, о том, что сейчас произошло. Хотелось бы, чтобы высказался каждый из Вас, но даже если этого не произойдет и кто-то захочет отмолчаться это не страшно. Ведь самое главное это внутренний диалог, который ведет каждый человек сам с собой. И без таких разговоров, как и без терпения, сопричастности чужой боли, открытости, доброты, доверия, умения принять чужую точку зрения не воспитаешь в себе человека».

Вопросы для обсуждения:

- легко ли было проникнуть в свой внутренний мир? В мир другого человека?
- как изменилось отношение к своему «Я» у вас в ходе тренинга?
- что нового вы узнали о себе?

На память о тренинге ребятам раздаются закладки, выполненные участниками акции «Дружба это я + ты».

Занятие с элементами тренинга по снижению тревожности ⁶

Цель: формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Продолжительность: 1 ак.час.

Ход занятия:

Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Ведущий: «Каждому поочередно необходимо произнести две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро».

Обсуждение.

Упражнение «Подари улыбку другу»

Ведущий: «Пожмите руку соседу слева, а теперь соседу справа. Улыбнись соседу слева, улыбнись соседу справа».

Обсуждение.

Упражнение «Я испытываю тревогу, когда...»

Ведущий: «Ребята, по очереди, прошу закончить предложение «Я испытываю тревогу, когда...» Что вы чувствуете в тот момент, когда Вам тревожно?»

Возможные варианты ответов детей: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднение дыхания, ощущение комка в горле, дискомфорт в груди, тошнота, чувство головокружения, приливы жара или ознобы, онемение или ощущение покалывания, мышечное напряжение, чувство нервозности, затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги или беспокойства, постоянная раздражительность, затрудненное засыпание из-за беспокойства.

Обсуждение.

Беседа

Ведущий: «С тревогой знаком каждый из нас. Это неприятное эмоциональное состояние, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий, мучается от наличия дурных предчувствий, напряжения и беспокойства. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что окружающие настроены против него, несут для него угрозу. У некоторых людей тревога становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога начинает мешать ему в его повседневной жизни.»

Нужно ли избавляться от тревожного состояния? (ответы детей).

Сегодня на нашем занятии мы рассмотрим несколько упражнений, которые могут помочь снизить тревогу, стресс».

Упражнение «Принятие себя»

Инструкция: для этого упражнения потребуется каждому участнику лист бумаги и ручка. Нужно разделить лист на две половины. Слева, в колонку «Мои недостатки», записать все то, что участники считают своими недостатками. На эту работу отводится пять минут. Затем напротив каждого недостатка записывают по одному своему достоинству, т.е. то, чем участники и окружающие их люди довольны, что принимают в них. Это необходимо записать в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы отводится пять минут. После этого проводится обсуждение по кругу.

Игра «Мусорное ведро»

Ведущий: «В данном упражнении нарисуйте или напишите, что или кто Вас тревожит. Это может быть какой-то человек, ситуация. Можно рисовать его не ровными, не красивыми буквами. А теперь сомните, разорвите со злостью этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.

Обсуждение.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Инструкция: в исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Упражнение «Заброшенный сад»

Ведущий: «Я хочу показать, как Вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудного дня. Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что Вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Вам любопытно, что за этой дверью. Вы открываете ее и входите внутрь...

Вы оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал. Деревья и кусты разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте все что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых — ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда».

Упражнение «Мороженое»

Ведущий: «Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью.

Рефлексия

Ведущий: «Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии: Что понравилось на занятии? Что получилось-не получилось? Какое упражнение показалось сложным?»

Заключительный период

Упражнение «Сердце группы»⁷

Инструкция: на большом картонном сердце пишется что-нибудь позитивное про каждого участника, чтобы все ощущали себя уважаемыми и достойными любви и понимания.

Материал: бумага, карандаши, фломастеры и большое сердце, вырезанное из красного картона.

Ведущий: «Знаете ли вы, что у нашего отряда есть свое сердце? Я хочу, чтобы сейчас вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку.

А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем нашего отряда. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите лист бумаги и запишите на нем то, что вы придумали. Может быть, вы напишете: «Мне нравится то, что Петя такой веселый», «У Юли всегда очень интересные мысли», «Женя всегда готов помочь». Если составленная вами фраза придется вам по душе, возьмите фломастер и напишите ее на красном сердце.

Положите красное сердце на стол так, чтобы дети могли подойти к нему со всех сторон. После того, как Вы проведете анализ упражнения, сердце класса может стать прекрасным декоративным украшением помещения».

Вопросы для обсуждения:

- понравилась ли тебе эта игра?
- что тебе нравится в этом сердце?
- легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом участнике?
- нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

Упражнение «Что я почти забыл...»⁸

Ведущий: «Прежде чем все мы расстанемся, я хотел бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели сказать, или обсудить в ходе работы группы. Закройте на минуту глаза и сядьте удобнее...

Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не высказали чего-то... Вы жалеете об этом... Что же осталось невысказанным или несделанным?

Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, что вы не успели раньше».

7. Автор: Омарова А.Ж. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/trening-ya-uchus-sotrudnichat-mladshiy-shkolnik-840515.html> (дата обращения 29.05.2022г.)

8. Автор: Афанасьева М.Е. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/konspekt-psihologicheskogo-treninga-dlya-pedagogov-dou-samoregulyaciya-metodicheskogo-napravleniya-1441269.html> (дата обращения 29.05.2022г.)

Приложение Б. Содержание программы мероприятий для детей 11–16 лет

Организационный период

Тренинговая программа «И на камнях растут деревья»⁹

Цели: развитие эмоционально-личностной сферы подростков, формирование мотивации на самопознание; гармонизация внутреннего состояния; накопление положительного эмоционального опыта.

Продолжительность: 2 ак. часа.

Ход занятия:

Ведущий:(текст произносится под музыку). Каждый раз, когда мы выходим из дома, мы попадаем в различные миры — живые и неживые, издающие звуки и молчаливые. Иногда мы проходим сквозь них, глядя себе под ноги, не замечая ничего, кроме пыльной дороги, зеленой травы, камней, которые лежат у нас под ногами. Бывает, мы останавливаемся, ногой отбрасываем камень, а порой, как в детстве, протягиваем руку и поднимаем какое-нибудь «каменное сокровище», рассматриваем его, бережно касаясь пальцами. Иногда нам кажется, что этот камень обладает определенной силой, что он может помочь, ведь он такой необычный и красивый.

Мы берем его и опускаем в карман. А потом... забываем о нем.

Через некоторое время, обнаружив камень в кармане, мы удивляемся: откуда он взялся?»

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: «Вот и сейчас пришло время собирать камни. Достаньте из этого мешочка по одному камню (участники достают из «чудесного мешочка» камешки.). Какие ассоциации вызывает камешек? Как бы вы могли его назвать? (Каждый по очереди сообщает о своих ассоциациях и имени камня).

Обсуждение.

Упражнение «Каменная гряда»

Ведущий: «Бывает такое время, когда мы должны оградить свой мир от посторонних, построить границы... (участники раскладывают камни вдоль тренингового круга). И тогда камни превращаются в стену, защищающую нас от других».

Упражнение «Каменистая дорога»

Ведущий: «Но камни могут стать не только защитой для нас, но и преградой, которую надо преодолеть. Путь, проложенный по камням, труден, но, преодолевая препятствия и трудности, мы учимся понимать себя. Каменистый путь в жизни легче пройти вместе с другими людьми. Чтобы легче было в пути, мы подстрахуем себя веревкой, ибо нить, соединяющая с другими, дает возможность быть сильным и не одиноким». Участники берутся за веревку и выполняют команды ведущего: образовать спираль, кольцо, другие геометрические фигуры, преодолеть препятствия, например в виде перевернутых стульев, и т.п. Последний шаг — участники опускают веревку над камнями, образуется круг. Необходимо одновременно перешагнуть через нее, оказавшись за пределами круга и «каменной гряды». В момент, когда участники выполняют это действие, ведущий просит их символически попрощаться с негативным прошлым, принять настоящее, не бояться будущего.

Рекомендуется обсудить, какие чувства испытывали участники, работая в одной связке.

Упражнение «Каменный сад»

Ведущий: «В Японии есть традиция устраивать «сад камней». Давайте и мы попробуем создать свой маленький «сад камней», найдя каждому из них свое особое место».

Участники подбирают свои камешки и располагают их на фотографиях со специально подобранными изображениями природных ландшафтов и явлений, выбирая ту среду, которая отражает их эмоциональное состояние на данный момент. При желании участники могут объединять свои композиции в общую, что может свидетельствовать о реализующемся процессе командообразования в группе.

Ведущий: «Опишите свою композицию тремя предложениями, передавая в ней свои чувства...

Если вы были внимательны, то наверняка заметили, что на многих ваших композициях присутствуют деревья. Жизнь дерева полна сложности и совершенства. И мы, люди, часто восхищаемся ими. Растения совершенны, потому что они живут в согласии с миром природы, будучи ее частью. Они самые чистые, самые светлые создания, единственные на Земле, не питающиеся чужой жизнью, а отдающие себя другим. Деревья «помнят, любят, сострадают»...

Обсуждение.

Упражнение «Если бы деревья могли говорить»

Ведущий: «Сейчас вам необходимо продемонстрировать такие жесты и звуки, которые, на ваш взгляд, вызвали бы раздражение у деревьев (кто-то из участников предлагает свой вариант, группа повторяет жест и звук участника). А теперь предложите такие, которые, на ваш взгляд, понравились бы вашему дереву» (участники выполняют задание).

Обсуждение.

Медитация «Дерево» (по мотивам Майкла Люнига в авторской обработке).

Ведущий: «Человек обнимает дерево. Дерево посылает свои корни вглубь земли, черпая силу в пространстве Земли, в мудрости прошлых поколений деревьев. Проникая все глубже в поисках силы, корни крепко держат дерево в земле. Эти корни подобны семье, ибо она является началом жизни. И с этой поддержкой дерево растет, открываясь свету, солнцу и воздуху и выражая себя: свои ветви и листья, цветы и плоды. Жизнь движется вокруг него и в нем.

Птицы и насекомые — спутники дерева, они поют ему песню природы и стихий. Дерево растет и меняется. Его разрывают ветра и молнии, обжигают мороз и огонь. Его не пугает серый асфальт, каменные глыбы, жара и холод.

Ветви умирают и ветви вырастают.

Дерево открыто жизни. Несмотря на все препятствия, оно все равно растет, все равно его корни уходят глубоко в землю, все равно его ветви наполняются соком и устремляются вверх — в будущее, такое неизвестное, но такое притягательное. Став на колени, человек обнимает дерево и размышляет о горестях и радостях жизни. Он представляет утро и вечер в великом лесу под названием Судьба. Человек учится жить».

Обсуждение.

Упражнение «Образ моего дерева»

Ведущий: «Представьте и нарисуйте себя в образе дерева. Для этого на листе бумаги обведите контур своей ладони, пальцами обозначьте листья, создайте крону дерева (техника отпечатков). Дополните свой индивидуальный образ дерева, используя имеющиеся материалы».

Беседа-опрос (по Л.Д. Лебедевой)

1. Дайте название вашему дереву.
2. В какое время года растет ваше дерево?
3. Где растет дерево?
4. Что нужно ему для счастья?
5. Где найдет оно свои силы?
6. Что или кто окружает ваше дерево?
7. В какое время года растет ваше дерево?

По завершении беседы-опроса устраивается выставка образов деревьев.

Ведущий: «Желание добра всему живому — первый необходимый шаг к сокровенным знаниям, гармонии с собой. И когда человек делает один шаг вперед по пути милосердия, природа сама дает ему силу. У вас есть возможность поблагодарить деревья и камни за те открытия, которые вы сделали в себе.

На территории лагеря найдите дерево, которое вас чем-то привлечет, и завяжите на нем ленточку с благодарностью за те силы и мудрость, которую несет все живое. Мир не черный, не белый, он такой, каким ты его видишь. Неважно, где ты находишься, важно, куда ты идешь. Дорогу осилит идущий».

Вопросы для рефлексии:

- что вы сейчас чувствуете?
- какие у вас мысли возникли?
- какой опыт вы получили?

Игровой тренинг на сплочение «Цветок дружбы»

Занятие описано в содержании программы мероприятий для детей 7-10 лет

Организационный период

Тренинг «Я + Он + Они = Мы»

Цели: развитие толерантности как к важнейшей ценности общества; оказание помощи в раскрытии качеств, необходимых для эффективного межличностного общения.

Продолжительность: 3 занятия по 1,5 ак. часа.



Ход занятия 1. «Моя Вселенная»

Ведущий: (звучит музыка) «Всем нам приходится взаимодействовать с различными людьми, нас окружающими. Подумайте о тех, с кем вы чаще всего сталкиваетесь в жизни, какие отношения складываются у вас с этими людьми...

Возможно, какой-то человек только промелькнул в вашей жизни, подобно комете, но оставил свой неизгладимый след. А кто-то, подобно планете-спутнику, постоянно находится рядом с вами. Приятно или неприятно вам это общение? Возможно, у вас много знакомых и товарищей, которые напоминают Млечный путь, а может быть, у вас есть верные друзья, которые совместно с вами образуют созвездие, либо есть один друг, но он — самая большая планета в вашей Вселенной. У вас есть возможность подумать о том, какая она — ваша Вселенная, как она выглядит, какие ощущения с нею связаны. И вы можете, еще немного попутешествовав во Вселенной своих взаимоотношений с другими людьми, определить, с кем и почему не складываются отношения, общение с кем для вас очень важно и значимо, чем определяется эта значимость, что вы больше всего цените в других людях. А теперь вы можете вернуться назад, в общий зал».

Обсуждение.

Задание 1

Ведущий: «Нарисуйте свою Вселенную, дайте названия планетам, звездам, кометам в ней. Определи ту, которая принадлежит вам. Поселите на другие людей из своего окружения.

Опишите свои ощущения во время путешествия по своей Вселенной. Все ли вас в ней устраивает или что-то хотелось бы изменить? Если бы вы могли что-то изменить, то что бы это было?»

Ответы участников.

Задание 2

Ведущий: «Выделите двух человек из своего окружения, которые для вас наиболее значимы. Запишите те качества, которые вам нравятся в каждом из них (поставьте инициалы первого и ниже перечислите эти качества, затем то же повторите для второго). Просмотрите свои списки и подчеркните те качества, которые в них совпадают. Выпишите их отдельно. Это те качества, которые вы цените в других».

Обсуждение.

Задание 3

Ведущий: «А теперь определите двух человек, особенно неприятных. Запишите те качества, которые вам в них не нравятся. Подчеркните совпадающие и выпишите их отдельно. Это те качества, которые вы не принимаете в других.

Часто мы не принимаем что-то в другом человеке, потому что не знаем и не понимаем его. Один из секретов успешного общения — это эмпатия, умение понять и почувствовать другого человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Сейчас подумайте о том человеке, который вам неприятен или чем-то раздражает. Представьте себя этим человеком. Изобразите его выражение лица. Примите его любимую позу. Ощутите те чувства, которые у вас возникают. Вспомните, какие слова, выражения использует этот человек. Что он любит делать? Как он обычно справляется с жизненными трудностями? А теперь запишите свои мысли об этом человеке».

План рефлексии:

- сегодня на занятии я понял(а)...
- меня удивило...
- я чувствую...
- я думаю...
- я хочу...

Ход занятия 2. «Планета дружбы»

Ведущий: «Внимание! Внимание! Внимание! С планеты Дружба получен радиосигнал с призывом о помощи. Командам звездолетов-спасателей приготовиться к полету, курс — планета Дружбы. В пути вы получаете сообщение о том, что же случилось с ее жителями.

Все жители этой планеты были большими друзьями и превыше всего ценили свою дружбу. Однажды каким-то космическим ветром к ним занесло старого волшебника, много повидавшего на своем веку. Старый волшебник засомневался в нерушимости их дружбы. Тогда жители планеты заявили: «Мы уверены в том, что наша дружба не может исчезнуть. Можешь как угодно испытать нас, дружба останется несокрушимой».

- Вы хотите подвергнуть вашу дружбу испытаниям? — спросил старый волшебник, — ведь потерянную дружбу очень трудно вернуть.

Однако жители планеты настаивали на испытаниях. Вначале волшебник лишил их языка, на котором они общались. Жители сумели прекрасно обходиться без слов и быстро научились понимать друг друга. Тогда волшебник поселил в их душах злобу, грубость, лживость. Стали жители оскорблять друг друга, придумывать обидные прозвища, часто между ними происходили драки. Казалось, приходит конец их дружбе. Но друзья остановились. Они сумели простить друг другу дерзкие и несправедливые слова, и дружба их устояла. И страх перед миром, и жажду власти, и горестные переживания — все смогла победить и преодолеть настоящая дружба.

Уже хотел прекратить испытания волшебник, но прежде решил попробовать последнее средство. И в этот раз заклинания подействовали, отвернулись друзья друг от друга, разошлись все в разные стороны. Как ни старался старый волшебник расколдовать их и восстановить дружбу, ничего у него не получилось. Потому что наколдованное им качество разрушает все — даже самые добрые отношения. Потому что как болезнь проникает оно в душу и отделяет одно живое существо от всех других живых существ. Потому что враждебно это качество всякому искреннему и доброму общению. Никакая дружба не устоит, если в душе поселяется эгоизм.

Посмотрите, уже показалась нужная нам планета. С тех пор как она оказалась в руках эгоизма, подернута планета мрачной дымкой.

Только те, кто по-настоящему умеет дружить, смогут победить эгоизм. А чем для вас является дружба?» Подумайте над этим и закончите предложения:

- дружба — это...
- друг — это...
- дружба в моей жизни...

Продолжают предложения тот, кто поймает мяч.

Ведущий: «Избавить от эгоизма души жителей планеты вы сможете, если пройдете все испытания. Вы готовы к ним?»

Задание 1

Ведущий: «Достаточно легко дарить подарки, помогать или делать что-то приятное в расчете на последующую благодарность или ответную помощь, подарок. Значительно сложнее это делать тайно, не рассчитывая на ответ. Сейчас каждый из вас по жребию получит имя того, кому вы тайно сделаете подарок. Этим подарком станет то, что, по вашему мнению, очень важно именно этому человеку. Такой подарок невозможно купить. Запишите то, что вы хотели бы подарить, на листе бумаги, свой подарок вы можете украсить. Важное условие — подарок должен быть приятен тому, кто его получил. Если это условие не будет выполнено и хоть один человек выразит недовольство, то вы испытание не прошли».

Листы собираются (они должны быть подписаны), а затем вручаются адресату.

Вопросы для обсуждения:

- что вы почувствовали, когда получили подарок?
- кто недоволен полученным подарком?
- приятно ли было делать подарки? Все ли получили подарки?

Задание 2

Ведущий: «Часто окружающие нуждаются в нашей поддержке. Умеете ли вы оказывать внимание и поддержку? Сейчас каждый из вас с закрытыми глазами пройдет сквозь дружеский ручеек, а все остальные должны выразить ему свое расположение разными способами. Условие: проходящему через ручеек должно быть приятно выражение вашего расположения, иначе испытание вы не пройдете». Отслеживание результатов прохождения испытаний».

Обсуждение.

Задание 3

Ведущий: «Каждому человеку приятно слышать в свой адрес добрые слова. Умеете ли вы говорить другим людям приятное?»

Сейчас вы можете наговорить друг другу много комплиментов. Подумайте о каких-либо чертах характера или личности, например о дружелюбии, уме, чуткости и пр. Один из вас начинает и говорит комплимент рядом стоящему, второй повторяет комплимент первого и добавляет свой, третий должен назвать два предыдущих и добавляет свой и т.д., последний передает комплименты первому».

Отслеживание результатов прохождения испытания. В случае успешного прохождения всех этапов дети выполняют следующее упражнение.

Обсуждение.

Задание 4

Ведущий: «Вы успешно прошли все испытания, и теперь, чтобы окончательно расколдовать жителей планеты Дружба, вам нужно нарисовать сердце вашего отряда и заполнить его своими добрыми пожеланиями окружающим вас людям.

Ваше полное доброты сердце расколдовало жителей планеты, теперь они бережнее будут относиться к тому, что имеют. Они будут хранить свое хорошее отношение друг к другу, свою дружбу.

Инструкция: кто-то один из группы выходит в центр, к нему подходит другой, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. К ним подходит третий, берет за руку кого-то одного и произносит те же слова благодарности. Таким образом, группа в центре постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и все завершается безмолвным крепким тоекратным пожатием рук». На этом игра заканчивается.

План рефлексии:

- сегодня на занятии я понял(а)...
- меня удивило...
- я думаю...
- я хочу...
- я чувствую...



Ход занятия 3. «Планета благородства»

Ведущий: «Мы продолжаем путешествие по Вселенной человеческих отношений. Нам предстоит осознать, что же необходимо людям, чтобы жить в мире и согласии с окружающими. Сегодня мы отправимся на планету Благородства.

Как вы понимаете, что такое благородство (продолжите предложение «Благородство — это...», «Благородный человек — это...»)?

Итак, в путь... (звучит спокойная музыка). Пока мы преодолеваем большие пространства, послушайте небольшой рассказ.

Жила-была роза. Очень красивая — алая и душистая. И еще она была доброй. Однажды сирень сказала:

- Меня замучили козы! Они меня съедят!

Роза пожалела ее и подарила свои шипы. Теперь козы не могли есть сирень.

- Роза, — попросил тюльпан. — Ты такая добрая, подари мне свой замечательный аромат. И роза подарила в ту же минуту.

- Ах! — воскликнул тюльпан. — Ах, я пахну! Я счастлив!

- Добрая роза! — сказала ночная фиалка. — Подари мне свой алый цвет. Я от природы бледна и невзрачна.

И роза подарила ей алый цвет.

Все заметили, что осталась она беззащитной, некрасивой, но каждый радовался за себя.

Тут пришли козы. Они увидели розу — воскликнули:

- Что за чудо, какого мы еще не видели?!

Они, прежде поедавшие цветы без сожаления, смотрели на розу — и улыбались, как дети. Бутоны розы были совершенно прозрачные, будто капля с неба! Ведь она отдала свой алый цвет.

- Удивительная чистота! — сказали козы и решили больше не трогать цветы».

Обсуждение.

Ведущий: «Вот мы и прибыли на планету Благородства. Здесь живут люди, которые понимают, что, для того чтобы жить в мире и согласии с окружающими, иногда приходится чем-то жертвовать. Например, вместо долгожданного визита к другу приходится по заданию мамы идти в магазин. Вспомните, ради кого вам пришлось отказаться от собственного удовольствия? Кто этот человек? ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы припомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах вы совершили этот поступок? Это была ваша личная инициатива, вам очень хотелось сделать именно так для этого человека? Или он сам просил, требовал, приказывал или унижался, молил вас об определенной услуге, и вы после некоторого колебания (а может быть, и без всяких колебаний) выполнили его просьбу? Вспомните эти обстоятельства. Запишите свои впечатления о проделанной работе».

Вопросы для обсуждения:

- часто ли вы совершаете подобные поступки?
- совершая их, вы ждете ответной благодарности или делаете это бескорыстно?
- трудно ли бывает отказаться от собственного удовольствия?
- какие личностные качества помогают совершать благородные поступки? (называемые детьми качества записываются на доске и обсуждаются).

Задание 1

Ведущий: «Нарисуйте символические картинки, изображающие такие личностные качества, как духовность, справедливость, совесть, правдивость, благородство, мудрость».

Обсуждение.

Задание 2

Ведущий: «Что вы больше всего цените в своей жизни? Что имеет для вас большое значение? (запись детьми своих жизненных ценностей)».

План рефлексии:

- сегодня на занятии я понял(а)...
- меня удивило...
- я думаю...
- я хочу...

Игра «Тайный друг»

Цели: развитие дружеских взаимоотношений, формирование позитивной атмосферы в команде.

Продолжительность: 1-2 дня (можно дать как задание в конце тренинга), затем обсудить результаты (10-15 минут).

Ход занятия:

Инструкция: на листах бумаги пишутся имена всех играющих. Листы перемешиваются и складываются в шапку. Каждый участник вытаскивает один листочек. Если на нем написано его имя, происходит передача. В итоге у каждого участника должен оказаться листочек с именем одного из участников группы. В течение оговоренного срока (обычно 1-2 дней) необходимо делать поправшемуся участнику приятные сюрпризы, но так, чтобы он не догадался, кто их автор. После прохождения указанного срока подводятся итоги игры, каждый участник высказывает предположения, кто же его тайный друг, затем настоящий тайный друг комментирует, верно ли предположение, делится впечатлениями.

Сюжетно-ролевая игра «Изумрудный город»

Цели: развитие коммуникативных навыков, тренировка способности аргументировать свою позицию, тренировка внимания, самоанализа, тренировка умения брать на себя ответственность за себя и других.

Продолжительность: от 2 до 2,5 ак. часов.

Ход занятия:

Ведущий расставляет мебель, готовит материалы, выкладывает на стол карточки с ролями. Участники заходят в помещение, рассаживаются. Ведущий дает вводный инструктаж.

Ведущий: «Проходите, пожалуйста, в аудиторию. Занимайте стулья. Я прошу вас не переставлять их, так как они расставлены в необходимом порядке. Сегодня мы с вами поиграем в специальную игру по сказке «Волшебник Изумрудного города». Я прошу тех, кто знает эту сказку, сейчас ее вспомнить. Те, кто не знаком с ней или ее не помнит, могут не беспокоиться. Я раздам всем карточки, на которых прописаны ваши роли, и вкратце расскажу то, что нам нужно знать.

Это сказка про девочку Элли, которую вместе с ее собакой Тотошкой унес из дома ураган, насланный злой волшебницей. Элли попала в волшебную страну. Помочь ей вернуться домой мог Великий и Ужасный волшебник Гудвин. Но чтобы попасть к нему, Элли должна была найти троих попутчиков, у которых были бы заветные желания, которые тоже может исполнить Гудвин. Так она встретила троих друзей: Страшила, мечтающего получить мозги, Железного Дровосека, желающего вновь обрести сердце, и Трусливого Льва, который хотел приобрести смелость.

Итак, наша история развернется прямо здесь. Участвовать вы будете не все сразу, а придерживаясь сказочного сюжета. По ходу игры я буду проговаривать, кому что следует делать дальше.

А сейчас я попрошу всех подойти к столу и вытянуть карточку с ролью. Никому не показывайте, что написано на вашей карточке. Подходите и вытягивайте карточку, ознакомьтесь с текстом».

Участники тянут карточки, расходятся по комнате и читают текст (3–5 минут).

Ведущий: «Вы познакомились со своими ролями. Теперь до конца игры больше не существует Маш, Даш, Валер... Теперь мы в волшебной стране. Среди нас Элли и ее друзья, желанные качества и духи волшебниц. Кстати, до конца игры маски Гудвина будут презентовать себя как Гудвина. Не забудьте, что вам нельзя себя выдавать. Я буду обращаться к вам как к Гудвинам.

А сейчас найдите в аудитории удобное место. Встаньте так, чтобы вам никто не мешал. Закройте глаза и на счет «три» издайте один звук, характерный для вашего персонажа. Раз, два, три!»

Участники издают звук из своей роли.

Ведущий: «Хорошо, а теперь проверьте, чтобы вокруг вас было достаточно места, снова закройте глаза и на счет «три» сделайте любое движение, какое вам захочется. Раз, два, три!»

10. Составитель: Лунова Ю.Г. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/igra-moy-tayniy-drug-820018.html> (дата обращения 29.05.2022 г.)

11. Составитель: Филина С.С. [Электронный ресурс] URL: <https://summercamp.ru/%D0%A1%D1%8E%D0%B6%C2%BB> (дата обращения 29.05.2022 г.)

Участники выполняют инструкцию.

Ведущий: «Спасибо. А сейчас я прошу вас открыть глаза и подойти к столу. Возьмите лист бумаги (формат А5) и нарисуйте себя (героя из сказки) или свой символ.

Потом мы продырявим дыроколом ваши листы, чтобы вы смогли повесить их с помощью ниток на себя».

Ведущий выдает бумагу, фломастеры, помогает продырявить листы, отрезать нитки. Участники задают уточняющие вопросы, создают талисманы (15–20 минут).

Задание 1

Ведущий дает инструкцию, распределяет участников в пространстве.

Ведущий: «Сейчас я прошу вас занять те места, которые я скажу. Здесь (показать жестом) находится дворец Изумрудного города. Вот тут — покои Гудвина. Я прошу занять эти 4 стула четырех Гудвинов. Наши волшебники на месте. Эти три стула я прошу занять Мозги, Сердце и Смелость (при необходимости — Голос Тотошки).

Здесь приемная Гудвина, и на этот стул я прошу сесть стража ворот Фараманта.

Здесь зал ожиданий. На эти пять стульев я прошу сесть Элли, Тотошку, Страшилу, Дровосека и Льва. А эти стулья я прошу занять Духов волшебниц».

Участники рассаживаются на стулья.

Ведущий: «Итак, Элли и ее друзья проделали длинный путь, чтобы добраться до замка Великого и Ужасного волшебника Гудвина. Но их ждет новое испытание. Их встретит Фарамант — страж ворот. Каждому пришедшему в Изумрудный город он надевает зеленые очки, потому что так велит Гудвин. Гудвин очень занят серьезными волшебными делами и велит Фараманту никого не пропускать к себе с разными пустяками. Поэтому, чтобы попасть к Гудвину, им придется доказать Фараманту, что исполнение их желаний действительно важное дело, что без этого никак нельзя обойтись».

Ведущий зовет в приемную Фараманта и дает ему очки (мишуру), а также Элли и ее друзей.

Ведущий: «У вас 10 минут, чтобы убедить стража ворот, что вы пришли по делу. Сейчас Фарамант выдаст вам очки и выслушает вас. Можете начинать».

Ведущий выходит за пределы приемной и наблюдает за участниками, отвечая по мере надобности на вопросы. По истечении 10 минут он спрашивает Фараманта, какое решение тот принял. Тем, кого Фарамант пропустил, разрешается снять очки, так как Гудвин сам их придумал и во дворце они уже не нужны. Тем, кого Фарамант не пропустил, придется пройти еще два испытания у Духов волшебниц.

Если Фарамант не пропустил одного участника, то тот сам проходит все испытания, если нескольких, то они проходят испытания вместе».

Обсуждение.

Упражнение «Испытание Злых волшебниц»

Ведущий: «Сейчас ... попробует пройти испытание Злых волшебниц. У тебя (у вас) будет 3 минуты, чтобы продумать стратегию доказательства злым волшебницам того, что зло неэффективно, то есть через 3 минуты ты выйдешь к Злым волшебницам и будешь их убеждать, что зло неэффективно. Волшебницы могут спорить, а через 10 минут или раньше, если иссякнут доводы, они проголосуют. Если вы их убедили, то они проголосуют «за», если нет, то «против». Вы можете приводить исторические примеры по принципу «Кто с мечом к нам придет, от меча и погибнет». Вы сами выбираете стратегию. (Если волшебница одна, то текст в квадратных скобках не говорится.) [Параллельно с вами стратегию будут придумывать ваши друзья. Если вы будете испытывать затруднения в придумывании стратегии, вы сможете обратиться к ним за помощью, но тогда потеряете один голос «за».] Ничья оценивается в вашу пользу, но если вы не пройдете испытание волшебниц, то не будете допущены к Гудвину и не сможете исполнить свое желание».

Участники проходят испытание и голосование.

Упражнение «Испытание Добрых волшебниц»

Ведущий дает инструкцию, выдает бумагу и ручку.

Ведущий: «Сейчас ... попробует пройти испытание Добрых волшебниц. У тебя (у вас) будет 3 минуты, чтобы придумать как можно больше комплиментов. Их можно записать на бумаге. Через 3 минуты необходимо произнести комплименты Добрым волшебницам как можно более искренне. После этого волшебницы проголосуют «за», если решат, что все было произнесено искренне, и «против», если почувствуют ложь или безразличие».

(Если волшебница одна, то текст в квадратных скобках не говорится.) Параллельно с вами комплименты будут придумывать ваши друзья. Если вы будете испытывать затруднения в придумывании комплиментов, вы можете обратиться к ним за помощью, но тогда потеряете один голос «за». Ничья оценивается в вашу пользу, но если вы не пройдете испытание волшебниц, то не будете допущены к Гудвину и не сможете исполнить свое желание».

Проходят испытание и голосование.

Ведущий: «Сейчас я назову тех, кто прошел испытание волшебниц. Как вы сами понимаете, если вы прошли испытание и Злых волшебниц, и Добрых волшебниц, то будете допущены к Гудвину. Если не прошли ни то, ни другое испытание, то не будете допущены к Гудвину. Если одно испытание прошли, а другое нет, то также не будете допущены к Гудвину. Поэтому к Гудвину на прием попадут...»

Не допущенные к Гудвину пропускают третью часть игры, оставаясь наблюдателями на стульях.

Обсуждение.

Задание 2

Ведущий проводит инструктаж, вызывает героев по очереди, расставляет участников, фиксирует ответы на бумаге.

Ведущий: «Вы пришли к Великому и Ужасному волшебнику, чтобы он исполнил ваше желание, но дело в том, что, как вы видите, у нас четыре Гудвина. На самом деле среди них есть один настоящий и три его маски. Если вы угадаете, маска перед вами или настоящий Гудвин, то ваше желание исполнится. Если вы сделаете неверный вывод, то ваше желание не исполнится и вы не сможете вернуться домой. Задача Гудвина — доказать вам, что он настоящий. Задача масок — выдать себя за Гудвина, иначе они исчезнут за ненадобностью. У вас будет по 5 минут, чтобы угадать, настоящий ли перед вами Гудвин.

Итак, наступил первый приемный день. Я прошу зайти в приемную Страшилу. Сейчас ты встретишься со своим желанием. Ты сможешь обсудить со своими Мозгами стратегию вопросов к Гудвину. Подойдите друг к другу, через 2 минуты к вам выйдет Гудвин.

Сейчас Гудвины могут посоветоваться между собой и решить, кто выйдет первым. Один и тот же Гудвин может выйти не более двух раз. Кто к кому выйдет, вы решаете сами. Время вышло. Я прошу встать сюда Гудвина, а вот сюда (напротив) Страшилу. Мозги встанут тут (за спиной Страшилы)».

Ведущий подходит к Мозгам и просит вспомнить, что написано на карточке, громко скандировать этот текст и придумывать аналогичный.

Ведущий: «Можете начинать» (герои ведут диалог). А теперь, Страшила, мне нужно зафиксировать твой ответ — настоящий перед тобой Гудвин или маска».

Страшила отвечает, все рассаживаются по своим местам. Мозги садятся сзади Страшилы (8–12 минут). Аналогичная процедура повторяется с другими героями: Дровосеком, Сердцем и Гудвином, Львом, Смелостью и Гудвином, Тотошкой и Гудвином. (Тотошка выходит один. Если кто-то из участников не был допущен к Гудвину после испытания волшебниц, то он садится рядом с волшебницами, не встречается ни с желанием-качеством, ни с Гудвином. Если не пропустят Элли, то ей придется только слушать все переговоры друзей, отвернувшись на стуле от «сцены»).

Обсуждение.

Задание 3

Ведущий расставляет участников, фиксирует ответы на бумаге.

Ведущий: «Закончились приемные дни Гудвина. Элли, сейчас тебе предстоит решить судьбу своих друзей и свою собственную. От тебя зависит, попадешь ли ты домой, исполнят ли твои друзья свои заветные желания или потеряют свои качества. Твое решение, какой из Гудвинов настоящий, будет решающим, от этого решения будет зависеть судьба всех. У тебя 2 минуты на размышления, в это время все духи волшебниц будут кружиться вокруг тебя.

Злые духи волшебниц будут стараться тебе помешать, а добрые — помочь. Поскольку они лишь духи, они не могут говорить с тобой и дотрагиваться до тебя. Из их пространства это невозможно, но у них есть другие возможности, которые они будут использовать. Элли, сейчас я скажу важную информацию, послушай внимательно. Я скажу тебе, кто из твоих друзей сделал верный выбор, а кто ошибся. Если я скажу тебе, например, Страшила лишается Мозгов, то Мозги встанут со своего места и уйдут обратно в замок Гудвина. Это будет означать, что Страшила сделал неверный выбор. Если я скажу: Сердце остается у Дровосека, значит, он ответил верно. Ты проанализируешь всю информацию и дашь ответ, кто настоящий Гудвин. Приготовься. И Духи волшебниц, тоже приготовьтесь»

Ведущий подходит к Гудвинам с листком бумаги, на котором написано «С Д Л Т».

Гудвины пишут по очереди буквы В или Н в зависимости от того, верно или неверно ответили участники.

Элли заходит в приемную, ее окружают духи волшебниц. Ведущий объявляет, какие качества покидают друзей Элли, а какие остаются. (В случае неверного ответа Тотошки объявляется, что Тотошка лишается своего голоса.) Элли дается 2 минуты на раздумья.

Элли отвечает.

При верном ответе в городе партами запираются Духи злых волшебниц, а ложные Гудвины снимают свои маски и превращаются в расколдованных людей. Элли, ее друзья со своими качествами и Гудвин возвращаются домой. Духи добрых волшебниц обретают свободу.

Если ошибается, то в городе запираются Гудвин, Элли и ее друзья с духами добрых волшебниц. А на свободу выходят Маски, забрав с собой заветные желания друзей Элли и духи Злых волшебниц.

Минуту или две все находятся в таком положении.

Рефлексия

Ведущий: «А сейчас я прошу всех сесть на стулья, не выходя из своих ролей.

Обсуждение груза ответственности Элли, эмоций по поводу такого конца игры, стратегий общения, что помогало, что мешало. Всегда ли нам помогают наши заветные качества? Как договаривались между собой Гудвин и маски, имея противоположные намерения, но вынужденные принимать совместные решения? Сложно ли было духам действовать невербально? По какому принципу оценивали героев Фарамант и духи волшебниц в своих испытаниях? Трудно ли было Элли воспринимать информацию только вербально (если она не прошла испытание Фараманта и волшебниц)? Дополнительные вопросы ведущего о нюансах конкретной игры».

В центр круга вызываются друзья Элли и их качества.

Ведущий: «Вы все еще находитесь в Изумрудном городе. Это волшебная страна, и желания здесь исполняются несмотря ни на что. Если мы не проходим испытаний, порой для исполнения наших желаний бывает достаточно лишь признать свои ошибки. Таковы законы волшебного города. Поэтому сейчас Смелость, Сердце и Мозги повесят свои кулоны на шею Льву, Дровосеку и Страшиле, тем самым передав им заветные качества. Не бойтесь за качества, они ничего не потеряют. Когда из песочного карьера забирают машину песка, то песок остается песком, где бы он ни находился после этого — в бетонных стенах или на детской площадке. В совокупности песка не становится меньше. Сейчас я предлагаю всем сесть на стулья и несколько секунд просто прочувствовать свое состояние».

Минута тишины.

Деролинг — все снимают талисманы-кулоны и кладут в круг.

Заключительная рефлексия

Ведущий: «Есть ли соответствия между доставшимися ролями и своей жизнью? Каково было играть эти роли, что было сложно, что легко, что приятно, что неприятно? Какие выбирались стратегии поведения, насколько они совпадают с жизненными стратегиями? Какие были ощущения, мысли, эмоции в разных эпизодах игры?».

Содержание карточек:

Меня зовут Элли. Раньше я жила среди обширной канзасской степи с моими родителями, но ураган перенес меня в волшебную страну. Мой фургончик раздавил злую волшебницу Гингему. Я прошла длинную дорогу из желтого кирпича, чтобы попасть в Изумрудный город к Великому и Ужасному волшебнику Гудвину. Только он может помочь мне снова попасть домой.

Меня зовут Тото, но близким друзьям позволительно звать меня Тотошкой. У меня черная шерсть и остренькие ушки. Я никогда не скучаю, могу целыми днями гонять ворон и играть с Элли. Я ее люблю, и мой долг — защищать ее от всех врагов.

Меня зовут Страшила. Я — соломенное чучело. Я никогда не устаю и не хочу есть, это очень удобно для меня. Единственная вещь, которой я боюсь, это горящая спичка. Мое самое заветное желание — получить мозги. Как мне сказала ворона: «Если бы у тебя были мозги в голове, ты был бы как все люди! Мозги — единственная стоящая вещь у вороны... и у человека!»

Меня зовут Железный Дровосек. Из-за злой волшебницы мне пришлось стать железным и потерять свое сердце. Если Гудвин даст мне сердце, я вернусь в страну Жевунов и женюсь на девушке, которую отпустил, когда потерял свое сердце.

Меня зовут Трусливый Лев. Я всегда был трусом, но ничего не могу с этим поделать. Конечно, все считают меня храбрым: ведь Лев — царь зверей. Когда я реву — а я реву очень громко, — звери и люди убегают с моей дороги. Но если бы на меня напал тигр, я бы испугался, честное слово! Хорошо еще, что никто не знает, какой я трус. Мне очень стыдно, но я не могу переделать себя. Ах, если бы я мог получить хоть немного смелости... Ведь это мое заветное желание!

Я — Мозги. Я — ум, сознание. Я руководящий и направляющий центр. Всем, кто обладает мной, я говорю: «Проанализируй ситуацию, вспомни каждую мелочь, сравни все факты, разложи все по полочкам и найдешь верное решение. Нет ничего хуже необдуманных поступков! Сто раз отмерь, один — отрежь! Птице — крылья, человеку — разум! Видит око далеко, а ум еще дальше! Думай, думай больше. Шевели мозгами, тогда не прогадаешь...»

Я — Сердце. Я — символ чувств, настроений и переживаний. Я ориентирую человека не на ум, а на интуицию. Я говорю ему: «Ты все верно почувствуешь, положишься на меня, и найдешь верный ответ. Слушай только свою интуицию. Нет надежнее советчика в любых делах...»

Я — Смелость. Я не знаю страха. Все, кто обладает мной, не боятся опасностей. Я вселяю храбрость и отвагу. Я говорю всем: «Не бойтесь трудностей, препятствий! Действуйте решительно! Дерзайте! Риск — благородное дело, не бойтесь делать выбор!»

Я — дух Злой волшебницы. Я всегда творю зло, и моя задача — запутывать добрых героев и всячески им мешать. К сожалению, я не могу называть имен и трогать живых существ, но я могу шуметь и придумывать разные пакости, чтобы мешать всем хорошим существам.

Я — дух Доброй волшебницы. Я всегда творю добро, и моя задача — подбадривать добрых героев и всячески им помогать. К сожалению, я не могу называть имен и трогать живых существ, но я могу издавать звуки и придумывать разные жесты, чтобы помогать всем хорошим существам.

Я — Фарамант. Я Страж ворот Изумрудного города. Каждому вошедшему в город я даю зеленые очки. Моя задача — никого не пропускать к Великому и Ужасному Гудвину по пустякам. Я могу пропускать посетителей к Гудвину выборочно, по моему усмотрению. Только из-за действительно важных и неотложных дел Великий Гудвин принимает посетителей. Иначе я навлеку на себя гнев Великого и Ужасного.

Меня зовут Джеймс Гудвин. Я актер из Канзаса. Для потехи толпы я летал на воздушном шаре с баллонами газа. Когда веревка, державшая шар, оторвалась, меня унесло ураганом в волшебную страну. Жители решили, что я волшебник. Я объявил себя правителем, придумал зеленые очки и создал Изумрудный город. Чтобы мой обман не открылся, я создал маски и окружил себя таинственностью. Но если Элли не отгадает, что я и есть Гудвин, то власть захватят мои маски и злые волшебницы и тогда я не смогу вернуться домой в Канзас.

Я — маска Гудвина. Я буду существовать, только если обман Гудвина не откроется. Если кто-то поймет, что я всего лишь маска, я исчезну с лица земли. Поэтому мне всегда необходимо очень убедительно выдавать себя за Гудвина.

Заключительный период

Занятие «Post-it терапия»¹²

Цель: создать для участников занятий условия, в которых они могли бы получать положительную обратную связь друг от друга.

Продолжительность: в течение 1 дня.

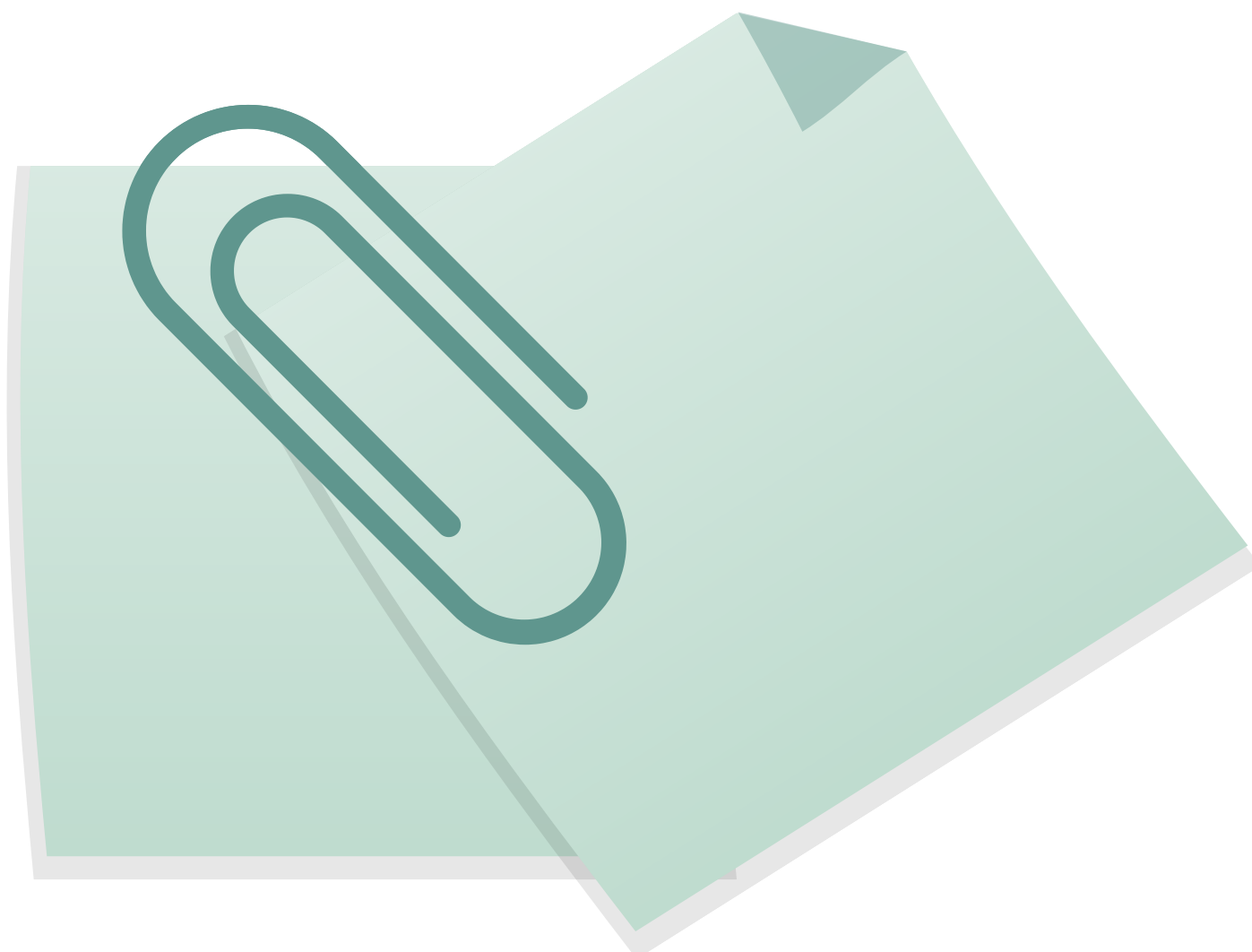
Ход занятия 1. «Моя Вселенная»

Ведущий: «Договоритесь с ребятами, что они будут раздавать по 10 Post-it*ов в день своим друзьям. Сообщение на записке – это личное признание, восхищение работой друга, его активным участием в жизни класса, отряда, группы, старанием и т.д.»

Примеры сообщений в записках:

- я скучал, когда ты болел;
- поздравляю с забитым голом в выходные;
- мне нравится твое чувство юмора;
- ты очень много работал. Я просто хочу, чтобы ты знал, что я заметил это.

Эти Post-it*ы могут быть прикреплены на тетрадь, стол, кровать и т.д. Такие записки отличаются от пометок в тетради, и их можно собирать.



Приложение В. Методика оценки эмоционального состояния детей и подростков

Эмоциональная сфера представляет собой комплексную регуляторную систему. От эмоционального благополучия детей зависят его отношения с окружающими, процессы адаптации, самооценка и т.д. В связи с чем возникает необходимость проведения ежедневной диагностики и наблюдения за эмоциональным состоянием каждого воспитанника в период пребывания в детском оздоровительном лагере.

Предлагаемая программа психологического сопровождения детей в летнем оздоровительном лагере включает комплекс диагностических методик, позволяющих проводить «экспресс диагностику» психоэмоционального состояния, а также определять преобладающее (положительное или отрицательное) эмоциональное состояние детей в отряде.

Ежедневный мониторинг необходим для получения своевременной и достоверной информации о психоэмоциональных проявлениях, а также отслеживания процесса адаптации детей (7-10 лет, 11-16 лет).

В программе представлены диагностические методики, которые разделены на 3 блока с учетом возраста и метода оценки:

- внешнее наблюдение со стороны вожатого;
- самодиагностика детей 7-10 лет;
- самодиагностика подростков 11-16 лет.

Все методики представлены в проективной форме и подобраны с учетом возрастных особенностей детей.

Использование цветосимволики как диагностического инструментария придает процедуре обследования приятную эмоциональную окраску.

Ожидаемый результат: благодаря своевременной и регулярной диагностике появляется возможность отслеживать и анализировать динамику эмоционального состояния в течение всей смены, что способствует организации благоприятной среды в каждом отряде детского оздоровительного лагеря, облегчает процесс адаптации, способствует развитию коммуникативного контакта между детьми и позитивному настрою.

Ответственными за проведение диагностики являются педагог-психолог и вожатые.

Внешнее наблюдение со стороны вожатого

Цель: отследить текущее психоэмоциональное состояние детей (7-10 и 11-16 лет).

Форма: лист наблюдения.

Стимульный и расходный материал: лист наблюдения на всю смену, карандаши, ручки, фломастеры, маркеры.

Процедура проведения: каждому вожатому предлагается отдельный лист наблюдения на весь отряд (всю смену).

Необходимо написать список отряда, напротив каждой фамилии в конце дня нужно закрасить прямоугольник, который будет отражать настроение воспитанника (радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие).

Примеры заполнения:

черный – неудовлетворенное состояние;

фиолетовый – тревожное состояние;

синий – грустное настроение;

зеленый – спокойное состояние;

оранжевый – радостное настроение;

желтый – восторженное настроение;

белый – затруднительно определить.

«Цветоматрица отряда»

ФИО	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	И далее

Самодиагностика эмоционального состояния детей 7 - 10 лет

Вариант 1. «Мое эмоциональное состояние»

Цель: отследить текущее психоэмоциональное состояние детей 7 - 10 лет.

Ожидаемый результат:

Для детей 7-10 лет:

формирование навыков распознавания своих и чужих эмоции и их проявлений, развитие умения находить зависимости между эмоциями и вызывающими их обстоятельствами.

Для вожатых:

ежедневный мониторинг психоэмоционального состояния у детей 7-10 лет.

Процедура проведения: для каждого участника заводится индивидуальный лист наблюдения, где ему предлагается самостоятельно нарисовать выражение лица по виду смайла, соответствующее состоянию на определенный день. Все листы наблюдения хранятся у вожатого.

1 – радость, 2 – грусть, 3 – злость, 4 – удивление, 5 – страх, 6 – спокойствие.

На каждом раздаточном листе привести список эмоций: порядковый номер которой необходимо поставить рядом с смайлом, отражающим настроение дня.

Стимульный и раздаточный материал: карточки с изображением смайла, без выражения эмоций, карандаши, ручки, фломастеры, маркеры.

Инструкция: нарисуй, пожалуйста, смайлик, который будет отражать твоё настроение прямо сейчас (радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие).

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21



Вариант 2. «Экран настроения»

Стимульный материал: карточки с изображением фигурок, без выражения эмоций, карандаши, ручки, фломастеры, маркеры.

Процедура проведения:

В каждом отряде рисуется/печатается отдельный плакат, где изображены люди, по количеству детей в отряде. Участникам предлагают самостоятельно выбрать и подписать себя на этом плакате, украсить и разрисовать фигурку. Далее, в конце каждого дня, участники выбирают цветной квадрат (цвет обозначающий настроение) и размещают в кармашке над головой фигурки.

Образец:



Ежедневный мониторинг психоэмоционального состояния подростков 11-16 лет

Самодиагностика эмоционального состояния подростков

Цель: определение и оценка текущего психоэмоционального состояния подростка на основе самодиагностики.

Ожидаемый результат:

Для подростков 11-16 лет:

формирование и развитие навыков распознавания своих эмоции и их проявлений, развитие умения находить зависимости между эмоциями и вызывающими их обстоятельствами.

Для вожатых:

ежедневный мониторинг психоэмоционального состояния как отдельно у каждого подростка, так и в группе, отряде.

Стимульный и расходный материал: карточка, карандаши, ручки, фломастеры, маркеры.

Ход проведения: участникам раздаются карточки и карандаши.

Вариант 1. «Цветозапись»

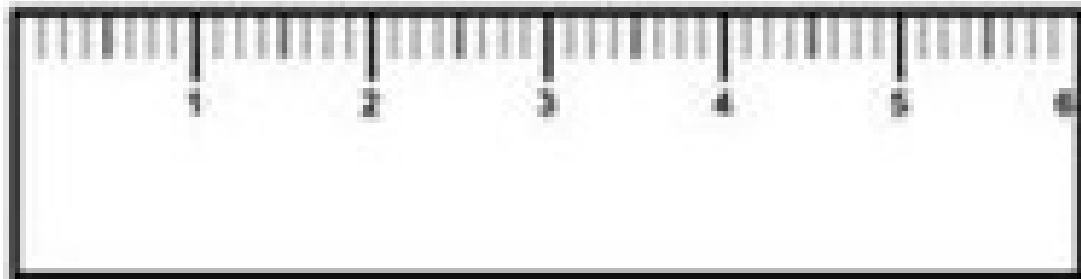
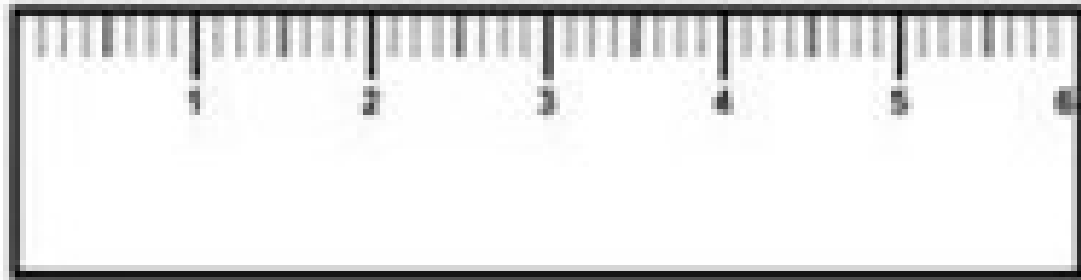
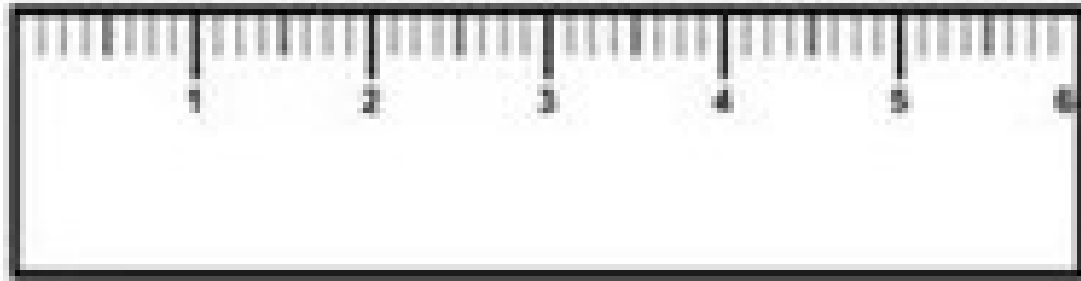
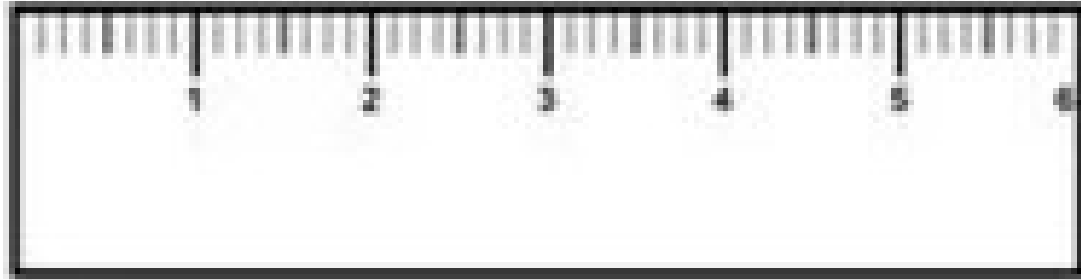
Инструкция: закрась, пожалуйста, прямоугольник таким цветом, который будет отражать твое настроение (утром, вечером), (до занятий/после занятий) и настроение твоего отряда.

Число/ месяц	ФИО		
	Мое настроение (утром / до занятия)	Мое настроение (вечером / после занятия)	Настроение отряда
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Цвет	Эмоциональное состояние
Красный	Восторг
Оранжевый	Радость, веселье
Желтый	Светлое, приятное настроение
Зеленый	Спокойствие, уравновешенность
Синий	Грустное настроение
Фиолетовый	Тревожное, напряженное состояние
Черный	Упадок сил, уныние
Белый	Равнодушие (трудно сказать)

Вариант 2. «Линейка настроения»

Инструкция: оцените свое настроение сегодня на шкале, где нижняя точка указывает на самую низкую оценку, а верхняя на самую высокую.

Радостный		Грустный
Спокойный		Озабоченный
Рассеянный		Внимательный
Желание отдохнуть		Желание работать

Список использованных источников

- 1.Афанасьева М.Е. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/konspekt-psihologicheskogo-treninga-dlya-pedagogov-dou-samoregulyaciya-metodi-snyatiya-nervnopsihicheskogo-napryazheniya-1441269.html> (дата обращения 29.05.2022г.)
2. Байдакова Е.Г. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/otkritoje-zanyatie-ya-ne-takoy-kak-ti-i-vse-mi-raznie-2683488.html> (дата обращения: 29.05.2022 г.)
3. Каменикова О.И. [Электронный ресурс] URL: <https://summercamp.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9> (дата обращения: 29.05.2022 г.)
4. Лунева Ю.Г. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/igra-moy-tayniy-drug-820018.html> (дата обращения 29.05.2022 г.)
5. Манина Л.В. «Цветок дружбы» [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/09/29/igrovoy-trening-na-sblizhenie-tsvetok-druzhby> (дата обращения 27.05.2022 г.)
6. Омарова А.Ж. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/trening-ya-uchus-sotrudnichat-mladshiy-shkolnik-840515.html> (дата обращения 29.05.2022г.)
7. Полегенская Ю. [Электронный ресурс] URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/psihologicheskaja-igra-na-splochenie-klasa.html> (дата обращения: 29.05.2022 г.)
8. Семянникова Н.Г. МАОУ «Кировская СОШ» [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/razrabotka-zanyatiya-trening-na-splochenie-detskogo-kollektiva-v-letnem-lagere-3732622.html> (дата обращения: 27.05.2022 г.)
9. Составитель: Игнатенко Т.И. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-i-na-kamnyah-rastut-derevya-2352825.html> (дата обращения 29.05.2022г.)
10. Стучинская Н.В. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/refleksiya-v-nachalnih-klassah-2623479.html> (дата обращения: 29.05.2022 г.)
11. Филина С.С. [Электронный ресурс] URL: <https://summercamp.ru/%D0%A1%D1%8E%D0%B6%C2%BB> (дата обращения 29.05.2022 г.)
12. Шефер А.А. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/razrabotka-zanyatiya-po-psihologii-kak-borotsya-s-trevozhnostyu-5139955.html> (дата обращения: 29.05.2022 г.)