

**Муниципальное автономное учреждение
"Лагерь отдыха и оздоровления "Лосёнок"**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Лагерь отдыха и
оздоровления «Лосёнок»
Беклемешев А.А. _____
« 15 » мая 2024 г.



**Программа для адаптации детей
в лагере отдыха и оздоровления.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптации детей в лагере отдыха и оздоровления.

ВВЕДЕНИЕ

Программа составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа помогает детям и подросткам адаптироваться к условиям детского лагеря отдыха и оздоровления, помогает осознать свои ценности и установить приоритеты, стать более толерантными, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими.

Задачи реализации программы:

1. Содействовать укреплению психического здоровья;
2. Развивать процессы самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
3. Оказывать помощь в личностном развитии, реализации творческого потенциала, достижении оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения успеха.

В работе с детьми и подростками целесообразным является применение технологии тренинга, поскольку данная технология может выполнять следующие функции: диагностическую – то есть выявление зон, которым необходимо развитие или коррекция, собственно обучающую – то есть передача нового опыта, будь то знания, умения и навыки, или формы поведения и установки; командаобразования – проходя совместное обучение, люди, как правило, спонтанно начинают чувствовать себя сплочёнными, и наконец, психотерапевтическую – это является эффектом групповой динамики, действий тренера и самой тренинговой ситуации.

В условиях летних оздоровительных учреждений тренинги и сюжетно – ролевые игры можно реализовывать не только в виде тренинговых занятий, но и разрабатывать на их основе игровые вечера, оригинальные отрядные мероприятия, психологические тренинги для детей и подростков.

Состав группы.

Оптимальным количеством участников в группе считается 8 – 12 человек, но группа может быть и больше. 15 человек – максимальное число участников, при котором возможно создание атмосферы доверия. Любому человеку проще довериться небольшому числу людей. Атмосфера малой группы способствует более быстрому сближению участников и сплочению группы.

Продолжительность тренинга.

Продолжительность одного занятия не более 1,5 часов.

Зависит от целей данного занятия, от возможностей ведущего.

Правила группы.

Правила принимаются всей группой вместе с ведущим в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;
- был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству; усвоение гуманистических, демократических и традиционных

ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- Формирование готовности и способности к саморазвитию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить

логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- Полученные знания позволят учащимся понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- Подростки научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

По окончании курса дети и подростки получают возможность научиться:

- Оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- Осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- Оказывать взаимную поддержку членам группы и решать общие проблемы;
- Освоить новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- Навыкам укрепления личной идентичности;
- Навыкам принятия решений
- Анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- Планировать свою деятельность в жизненной ситуации;
- Прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Занятие 1 ЗНАКОМСТВО

Знакомство

Небольшая вступительная речь-диалог ведущего о целях занятия, его особенностях и т.п.

Упражнение «Ветер дует на...»

Процедура проведения. Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Водящего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Упражнение «Дни рождения»

Процедура проведения. Участники молча строятся в шеренгу по дате своего рождения. Ведущий: «Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы, посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть, что-то нужно добавить?»

Примерные правила:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему.
3. Доверие друг к другу.

4. Недопустимость насмешек.
5. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
6. Право каждого на свое мнение.
7. Правило ноль-ноль: начинать вовремя.

Разминка

Упражнение «Путаница»

Процедура проведения. Оно выявляет степень групповой сплоченности и настраивает участников на взаимодействие. Участникам предлагается совместно создать на полу 5 точек опоры, затем — 6, 7. Это простое задание. Решение его, как правило, тривиально: четыре точки опоры — это ноги двух участников, пятая — две соединенные руки. Далее «разогрев» продолжается в малых группах по шесть человек. Им предстоит объединиться и создать 4, 6, 9, 15 (16, 17) точек опоры на полу. После чего всем участникам предлагается встать в центре условного круга, придвинуться как можно ближе друг к другу, закрыть глаза и поднять обе руки вверх. Одной рукой нужно на ощупь найти пару. Другая рука остается свободной. Затем ведущий соединяет свободные руки таким образом, чтобы получилась «путаница». Участникам надо «распутаться» и образовать общий круг, не разрывая спонтанно образованные «связи» друг с другом. Это веселое упражнение замечательно настраивает на дальнейшую работу в группе, задает доброжелательный тон.

Упражнение «Зоопарк»

Процедура проведения. Все участники становятся лицом в круг. Одному из них предлагается стать водящим, он приглашается в центр круга. Задача водящего, называя в произвольном порядке определенных животных (слон, бегемот, крокодил, жираф), показывать пальцем на одного из участников, который становится центральной фигурой этого животного. Двое других ребят, стоящих по бокам от центральной фигуры помогают ему дополнить образ данного животного специальными жестами. Тот, кто замешкался или показал несоответствующий этому животному жест, становится водящим.

Основное содержание

Упражнение «Есть или нет»

Процедура проведения. Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий — в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет»!

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у тельца?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Упражнение «Мышь и мышеловка»

Процедура проведения. Участники делятся на группы по 4-5 человек. Столько же водящих. Все в малой группе встают в круг и плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс — это мышеловка или сеть. Водящие — в кругу. Их задача — всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке. Если взрослый замечает, что мышенок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например, «*Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его*»

Упражнение «Кочки»

Процедура проведения. Листочки бумаги раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие «лягушки», живущие на болоте. Они запрыгивают на листочки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на оном листочке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, ведущий помогает найти выход.

Упражнение «Дракон»

Процедура проведения. Все участники встают в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Рефлексия

Занятие 2 ГОВОРЯЩЕЕ ТЕЛО

Разминка

Упражнение «На что похоже настроение?»

Процедура проведения. Участники по очереди говорят, на какое время года похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «*Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?*». Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

Упражнение «Дотронься до...»

Процедура проведения. Ведущий выкрикивает: «*Дотронься до... синего!*» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Ведущий следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Упражнение «Поварята»

Процедура проведения. Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

Основное содержание

Упражнение «Запрещенное движение»

Процедура проведения. Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. Запрещенных может быть около 7.

Упражнение «Спиной в круг»

Процедура проведения. Ведущий: «*Сейчас один из нас (это может быть доброволец или названный мной участник группы) повернется спиной в круг. После этого я предложу любому участнику описать внешний облик кого-то из нас: я покажу на того человека, которого надо будет описать, не называя его имени (ведущий может написать имя “объекта” описания на листке). Задача отвернувшегося понять, о ком идет речь.*»

Для усложнения упражнения можно запретить описание одежды, украшений.

В ходе упражнения в роли “узнающего” и в роли “дающего описание” могут побывать несколько человек. Упражнение направлено, с одной стороны, на развитие наблюдательской сензитивности, прежде всего той его стороны, которая касается способности запоминать зафиксированные во внешнем облике других людей признаки. С другой стороны,

упражнение развивает умение находить специфическое во внешнем облике и точно его описывать.

Информация о невербальных сигналах в общении

Упражнение «Найди свою стаю»

Процедура проведения. Ведущий раздает участкам карточки с названиями животных (поросенок, котенок, утенок) таким образом, чтобы каждый не видел названия животных у остальной части группы. По команде ведущего все закрывают глаза и начинают издавать соответствующие звуки. Задача – найти своих собратьев. В ходе обсуждения обращается внимание на то, каким образом каждый ориентировался: ждал, когда его найдут или сам активно искал «стаю», издавая звуки.

Рефлексия.

Занятие 3 УЗНАЙ МЕНЯ

Разминка

Упражнение «Бабочка - ледышка»

Процедура проведения. По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение способствует развитию воображения, внимания к тактильным ощущениям.

Ведущему следует учитывать, что возможен всплеск агрессивности во время передачи «бабочки».

Упражнение «Бурундуки»

Процедура проведения. Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

Основное содержание

Групповое рисование по кругу

Процедура проведения. На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве». Данная техника может выявить сильные противоречия в групповом процессе, вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому ведущий должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Упражнение «Живая скульптура»

Процедура проведения. Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Ведущий выполняет роль скульптора в течение всего упражнения. Он следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

Упражнение «Словесный портрет»

Процедура проведения. Каждому участнику группы выдается карточка с именем кого-либо из членов группы. Нужно сесть в специальное кресло и рассказать об этом человеке от первого лица, но не называя по имени. Остальные должны догадаться, о ком идет речь.

Ведущему следует учесть, что ребятам бывает трудно давать положительные характеристики, поэтому если кто-то из участников начал с негатива, следует его попросить все-таки начать с хорошего.

Упражнение «Строим цифры»

Процедура проведения. Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроиться все вместе из себя цифру 1 (2,3,4,5 и т.д.)», - дети выполняют задание.

Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

Рефлексия

Занятие 4 СЛАДКОЕ СЛОВО

Разминка

Упражнение «Ворона»

Процедура проведения. Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и ощипывание крыльев:

*«Ворона сидит на крыше,
Ощипывает она свои крылышки.
Сирлалала, сирлалала!»*

Затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?»

Затем:

«А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду – выбывает из игры.

Упражнение «Гнездышко»

Процедура проведения. Участники присели в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!». Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Водящий командует: «В гнездо!». Опять приседают. Кто не успел – водящий.

Основное содержание

Упражнение «Найди друга»

Процедура проведения. Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Упражнение «Комплименты»

Процедура проведения. Сидя в кругу все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Важно помнить, что некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сказать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

Упражнение «Скоростное путешествие»

Процедура проведения. Участники группы стоят по кругу. Ведущий: «Сейчас мы будем ходить по комнате. Сначала я, а потом тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают, итак, я начну: мы идем по густой чаще леса...

Далее через каждые двадцать-тридцать секунд ведущий называет имя следующего члена группы. После завершения упражнения можно задать вопросы: “Какие состояния у вас

возникали в разных ситуациях?”, “В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой - сложнее?”

В ходе обсуждения имеет смысл обратить внимание на следующие моменты:

- одна и та же ситуация вызывает у разных людей очень разные, порой полярные состояния;
- люди обладают разной способностью переходить от одного состояния к другому, и эту способность можно развивать;
- легче представить себя в тех ситуациях, которые чаще всего встречались в жизни;
- воспроизведение характерных для той или иной ситуации жестов, походки или позы облегчают погружение в нее, осознание специфических состояний и чувств, которые в ней возникают.

Примеры ситуаций, предложенных участникам:

- спешим в театр,
- оказались на приеме у английской королевы,
- идем по лесу, где очень много комаров,
- ходим по картинной галерее,
- в магазине пробираемся в толпе к прилавку,
- идем по узкой тропинке

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Процедура проведения. Ведущий: *«Сейчас я скажу “раз”, и мы все закроем глаза, а на счет “два” встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом нельзя садиться на стулья, которые находятся сейчас слева и справа от вас. Во время выполнения задания я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, “раз” (пауза), «два».*

Если всем удалось самостоятельно найти новое место, ведущий может предложить сделать еще одну попытку.

Упражнение требует от участников ориентации на тактильные и звуковые сигналы. Кроме развития взаимодействия сенсорных каналов, оно дает хороший групповой эффект, способствует сплочению группы и увеличению доверительности групповой атмосферы.

Модификация

Ведущий: *«На счет “раз” каждый, сидя на своем месте и молча, выбирает себе пару. На счет “два” мы все закрываем глаза, встаем и находим свою пару. Открыть глаза можно только после моей команды».*

Ведущий следит за ходом упражнения и дает команду открыть глаза только после того, как все пары объединились

Рефлексия

Занятие 5 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разминка

Упражнение «Олени»

Процедура проведения. Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?». Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на одного человека, а церемония повторяется. Передвижение повторяется до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

Если ведущий замечает, что группа достаточно разрозненна или в ней затруднены телесные контакты, то данное упражнение необходимо заменить.

Упражнение «Рычи лев, рычи, стучи поезд, стучи»

Процедура проведения. Ведущий говорит: *«Все мы – львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание».*

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это – паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

Основное содержание

Упражнение «Зеркало»

Процедура проведения. Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая – разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Процедура проведения. Участникам раздается по листу бумаги и одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После чего рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает прекрасный рисунок. Так проводится весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение «Смешной рисунок»

Процедура проведения. Лист ватмана прикрепляется к стене. Играющие выстраиваются в одну линию. Ведущий завязывает первому глаза, подводит его к «мольберту», дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать одну корову, слона, зайца, принцессу и т.д.

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали. Получается очень смешная картина.

Упражнение «Секрет»

Процедура проведения. Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, игрушку из киндер-сюрприза и т.п.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжигаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

Рефлексия

Завешивающий круг (подведение итогов)

Заполнение анкет

Сюжетно – ролевые игры.

Упражнение «Немое кино».

Необходимое время: 40 минут.

Цель: расширение сенсорного осознания, развитие межличностного доверия, лучшее знакомство и возможность экспериментирования с вербальным и невербальным общением. Можно использовать на ранних стадиях развития группы.

Процедура проведения Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: *Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и “говорить” по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух.* (Предварительно ведущий договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них ведущий просит “поговорить” по телефону с ребенком младшего возраста, другого - с учителем, третьего - с другом или любимым человеком и т.д.) *Наша задача постараться понять, с кем и о чем идет разговор.*

Каждый разговор длится около минуты. После этого ведущий просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения ведущий может задать вопрос: “На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем

разговаривала (например) Таня?» С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем “разговаривает” человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

Упражнение «Наблюдатель»

Необходимое время: 40 – 60 минут.

Процедура проведения. Для проведения упражнения необходимы карточки, на которых написаны имена участников группы. Ведущий: *«Сейчас я дам каждому карточку, на которой написано имя одного из участников группы (ведущий раздает карточки). Посмотрите на свои карточки так, чтобы никто не видел, чье имя на ней написано. Далее, вам надо будет сделать следующее: на счет “раз” (считать буду я) вы начинаете незаметно наблюдать за человеком, чье имя написано на карточке; при этом, не переставая вести наблюдение, каждый время от времени, но не очень часто, делает два каких-нибудь выбранных заранее движения: например, качает головой, потирает руки и т.д. Когда я скажу “два”, а это произойдет через три минуты, вам надо быть готовым к ответу на два вопроса: “Кто наблюдал за вами?”, “Какие два движения делал человек, за которым вы наблюдали?”».*

Через три минуты ведущий обращается к одному из участников группы с вопросами, которые были сформулированы в инструкции. Сначала он спрашивает: «Кто наблюдал за тобой?» и, если ответ правильный, то следует второй вопрос - уже к наблюдателю, который должен ответить, какие два движения выполнял его подопечный.

Упражнение «Слепой, и поводырь»

Необходимое время: 1 час.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В помещении, где проходят занятия, расставляются стулья на расстоянии полутора-двух метров друг от друга.

Ведущий: *«Один из участников пары закрывает глаза как-будто он слепой, а другой будет поводырем. Его задача провести партнера по комнате между расставленными стульями. (В некоторых случаях, если помещение, где проходят занятия, позволяет, можно предложить участникам группы выйти в коридор, спуститься - подняться по лестнице и т.д.) После того, как вы пройдете весь путь и вернетесь туда, откуда начинали, поменяйтесь ролями».*

После того, как задание выполнено, ведущий может задать группе следующие вопросы:

- Какие у вас были трудности в процессе выполнения упражнения?
- Как вы себя чувствовали, когда были в роли слепого и в роли поводыря?
- На что вы ориентировались, выбирая средства “управления” слепым? и т.д.

Первый из перечисленных вопросов дает возможность отвечающему отреагировать эмоциональную напряженность, которая могла возникнуть в ходе упражнения, а также сделать шаг на пути осознания тех своих качеств и особенностей поведения, которые могут затруднять взаимодействие с другими людьми.

Ответы на второй и третий вопросы позволяют перейти к обсуждению характера взаимодействия в паре, выявить те факторы, которые способствуют выбору подходящих средств взаимодействия: это прежде всего понимание и чувствование партнера. Бывает так, что один слепой говорит о том, что ему хотелось бы, чтобы им управляла более твердая рука, чтобы ему оставалось меньше свободы, а другой, наоборот, сообщает о том, что испытал дискомфорт от излишнего давления. За тем и другим впечатлением стоит непонимание со стороны поводыря, проявленное по отношению к ведомому.

Кроме того, отвечая на вопрос, участники развивают свою способность выражать вербально свои чувства и состояния, свои рефлексивные способности.

Упражнение «Таможня»

Необходимое время: 1 час.

Процедура проведения. Группа делится на пары. Если количество участников нечетное, ведущий также принимает участие в упражнении. Ведущий: *«Сядьте так, чтобы*

каждая пара могла говорить, не мешая другим. Сейчас каждый по очереди расскажет своему партнеру пять коротких эпизодов, часть которых должна соответствовать действительности, а часть - нет. Как именно будут распределены истинные и ложные эпизоды, каждый решает сам. Те, кто сначала будет слушать, после каждого рассказанного эпизода сообщают рассказчику, соответствует ли он, по их мнению, действительности или нет. Когда все пять эпизодов прозвучат, поменяйтесь ролями».

Возможна модификация упражнения. Группа делится на таможенников и путешественников (1/3 - таможенники). Незаметно для таможенников ведущий передает монетку одному из путешественников. Это «контрабанда». Задача таможенников определить того человека, который везет «контрабанду». Они могут задавать вопросы всем уезжающим, беседовать с ними и на основании их невербальных сигналов «задержать», т.е. определить «контрабандиста». Осматривать и обыскивать путешественников запрещается.

При обсуждении упражнения выделяются признаки, на которые ориентировались слушавшие, делая заключение о правдивости рассказа.

Упражнение «Что это? Кто это?»

Необходимое время: 40 минут.

Процедура проведения. Участники делятся на группы по 4-5 человек и становятся полукругом так, чтобы у каждой было достаточно пространства для работы. Перед каждым полукругом ставится стул. Ведущий: «Сейчас все по очереди побывают в роли “слушающих”. “Слушающий” должен будет постараться услышать и понять все, что будет происходить за его спиной, в то время, как он сам будет сидеть на стуле перед своей подгруппой. Каждому “слушающему” дается три минуты. Остальные в это время будут совершать различные действия и по окончании их задавать “слушающему” вопросы о характере действия, о том, кто его исполняет и т.д». Например, после приседаний следует вопрос: “Что мы делаем?”, после манипуляций с листком бумаги - “Что это было?”, после тихого (шепотом) разговора двух участников группы - “Кто это был?” и т.д. Если слушающий ошибается, его надо поправить, рассказав ему, что было на самом деле.

В ходе обсуждения участникам могут быть заданы вопросы о действиях, которые они производили за спиной “слушающего”, о характере ошибок, о том, что понималось сразу же и о возникших трудностях.

Упражнение «Пум-пум-пум»

Необходимое время: 1 час.

Процедура проведения. Ведущий загадывает признак, которым некоторые участники группы обладают, а некоторые – нет. Это объективный признак, наличие или отсутствие которого однозначно могут признать все, например, какой-то элемент в одежде (шнурки на обуви, свитер и др.), украшения (серьги, кулон).

Каждый из участников по очереди задает вопрос: «А у меня есть пум-пум-пум?». Ведущий, который загадал, например, что «пум-пум-пум» будет кулон, отвечает тем, у кого сегодня есть кулон: «Да, у тебя есть «пум-пум-пум», - а тем, у кого нет кулона: «Нет, у тебя нет «пум-пум-пум». После этого группа должна решить, что же это за «пум-пум-пум». Например, участники могут объединяться в две подгруппы и внимательно посмотреть друг на друга.

Можно вначале загадывать «легкие «пум-пум-пум», вроде кулона или красного цвета в одежде, а затем более «трудные пум-пум-пум»: например, улыбку в тот момент, когда задает вопрос, получает ответ: «Да, у тебя есть «пум-пум-пум»; а тот ученик, кто в этот момент не улыбается, получает ответ: «Нет, у тебя нет «пум-пум-пум».

Для того, чтобы решить подобную задачу, участникам предлагается задавать открытые или пробные вопросы. Например,:

- Если соединить все «пум-пум-пум», то, что получится?
- Как ты относишься к моему «пум-пум-пум»?
- Этот «пум-пум-пум» отражает личностные свойства?

Упражнение «Берлинская стена»

Необходимое время: 60 – 90 минут.

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5-7)

Процедура проведения. Комната перегораживается посередине стульями или веревкой (веревку одним концом держит ведущий, а другим концом привязывает к чему-нибудь в помещении; расстояние от пола 0,5 м.). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущего, можно поднять на любую высоту. В зависимости от особенностей группы возможен вариант проведения игры в один или два этапа.

Т.е. «стена» может стать значительно выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил, группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков». Завершив игру, ведущий вместе с участниками обсуждают стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. А также оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могли быть избраны группой.

Упражнение «Консьерж»

Необходимое время: 1 час.

Процедура проведения. Среди участников группы выбирается водящий, он будет консьержем одного отеля. Остальные участники группы – приезжие, которым необходимо разместиться в отеле. Причем в отеле есть только один номер люкс, остальные номера ниже классом. Задача участников состоит в том, чтобы быть максимально убедительным в том, что ему необходимо отдать ключ от люкса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. М.: Ось-89, 1997.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению; характер, коммуникабельность. Ярославль: Академия развития, 1997.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? — М.: Генезис, 1998.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990.
5. Большаков В.Ю. психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. — СПб. «Социально-психологический центр», 1996.
6. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — М.: Ось, 1989.
7. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.
8. Докучаев В.Ю., Пахомов Ю.В., Цзен Н.В. Психотехника. — М., 1980.
9. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
10. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В.Петрусинского// в четырех книгах. — М.: Новая школа, 1994.
11. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. М., 1990.
12. Кржижановская Ю.с., Третьяков В.П. Грамматика общения. Л., 1990.
13. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб. 1993.
14. Педагогический вестник. Специальный выпуск. Игровые методы в обучении и воспитании (психокоррекционные упражнения и развивающие (креативные) игры). — Ставрополь, декабрь, 1993, № 19 (50).
15. Пиз А. Язык телодвижений. Н. Новгород: Ай Кью, 1993.
16. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.