

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Россияне»

УТВЕРЖДЕНО
Экспертным советом
от _____
Протокол № _____
_____ (подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»
«__» _____ 2014 г.
Директор ЦДТ «Россияне»
А.Л. Бусарев
_____ (подпись)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для младших школьников**

«Общаться весело»

(Срок реализации – 2 года)

Составитель:

Чиркова Галина Владимировна,
педагог - психолог

Ярославль,
2014 г.

Оглавление

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	4
III. Содержание программы	5
IV. Обеспечение программы	8
V. Список использованных источников	9
VI. Приложения	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В психологическом словаре под редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского под общением понимается сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга. Когда люди общаются они не только слушают словесную информацию, они слышат интонацию голоса, обмениваются взглядами, видят мимику и жесты. Жесты и голос дополняют словесную информацию. Как показывают эмпирические практики, младший школьный возраст является оптимальным периодом для активного обучения искусству общения, усвоению коммуникативных и речевых умений. Формирование коммуникативных способностей детей является одной из приоритетных задач образовательных учреждений, т.к. успешность в общении напрямую зависит от развития коммуникативных навыков.

Развивающая программа «Общаться весело» направлена на развитие навыков общения группы через снятие барьеров межличностного взаимодействия у младших школьников. Данная программа может использоваться также для коррекции межличностных отношений в группе, т.е. нести не только развивающие функции, но и коррекционные. Программа была предложена для детского объединения «Пчелка», на занятиях которого дети занимаются художественным творчеством. По мнению педагога, детям необходимо развивать умение общаться, контактировать между собой, что улучшит качество проведения занятий.

Цель программы: развитие навыков общения группы через снятие барьеров межличностного взаимодействия у младших школьников,

Задачи: снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия; повышение уверенности в себе; знакомство с положительными коммуникативными и личностными качествами друг друга.

Актуальность: за младшим школьным возрастом следует подростковый возраст, приоритетом которого является - общение. Развитие коммуникации в младшем возрасте позволит детям успешнее реализовать свой потенциал. Таким образом в процессе реализации программы создаются условия для социального успеха. Ведь от того, насколько легко ребенок будет уметь общаться с окружающим, налаживать контакт, зависят его дальнейшие успехи в учебной, трудовой деятельности и в жизни.

Раскрытию особенностей общения младших школьников посвящены исследования отечественных психологов Ш. А. Амонашвили, Л. И. Божович, А. С. Валявского, М. И. Лисиной, В. С. Мухиной, и другие. При создании данной программы использовалась научно-популярная литература, дополнительные развивающие программы, Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе, Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг и т.д.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, включает в себя два цикла коммуникативных тренингов.

1 цикл тренингов состоит из 6 встреч, каждая из которых решает свои задачи. Посвящён знакомству и осознанию общности, групповому взаимодействию, совершенствованию навыков общения; повышение уверенности в себе; снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия; раскрытие положительных коммуникативных и личностных качеств друг друга; повышение сплочённости группы.

2 цикл занятий реализуется на 2-ом году обучения, также включает в себя 6 встреч. Этот цикл посвящён совершенствованию навыков невербального общения; развитию тактильного общения, пантомимических навыков, тренировке искусства слушания через: активизацию внимания, проверку умения правильно передавать информацию. Работе с понятиями «дружба», «друзья», развитию межличностного доверия.

Условия реализации программы

- Возраст обучающихся 8-11 лет.
- Наполняемость групп (9-12 человек).
- Индивидуальный подход.

- Каждый цикл начинается и заканчивается диагностическим исследованием.
- **Режим организации тренингов**
- Время одной встречи ориентировочно – 1ч-15 минут.
- Количество участников в группе – 9-12человек
- Периодичность встреч - ежемесячно

Формы проведения тренингов

Игровая: словесные игры, коммуникативные игры.

Словесная: беседа, обсуждение, тематические занятия.

Практическая: использование методов АРТ-терапии (рисование, пластилинотерапия, коллаж и т.д.), дидактические и тематические задания и упражнения, тесты, самостоятельная работа.

Способы отслеживания результатов

Для решения поставленной цели и задач был проведён количественный анализ результатов исследований по следующим методике:

Диагностика развития коммуникативных УУД у учащихся группы Методика «Ковёр» (Овчарова Р.)

Ожидаемые результаты

В завершении реализации программы ожидается получить следующие результаты: повышение уровня сформированности навыков группового взаимодействия, учащихся в ситуации предъявленной учебной задачи.

II. Учебно-тематический план программы

Встречи	Наименование темы
	Цикл 1
Встреча (1)	Давай познакомимся ближе!
Встреча (2)	Какой Я, какой Ты?
Встреча (3,4)	Контактируем в группе
Встреча (5,6)	Учимся сотрудничеству и взаимной поддержке при решении общей задачи
	Цикл 2
Встреча (7,8)	Общаемся без слов
Встреча (9)	Учимся слышать и слушать
Встреча (10)	Дружба и друзья
Встреча (11)	Помоги другу
Встреча (12)	Завершение работы

III. Содержание программы

№ тренинга	Содержание	Задачи
	Цикл 1	
1.	<p>1. Разминка. Упражнение 1 «Имя и эпитет». Упражнение 2 игра «Паровозик» Упражнение 3 «Переход».</p> <p>2. Основная часть. Упражнение 4 «Мой герб». Упражнение 5 «Поменяйтесь местами». Упражнение 6 «Угадай о ком идёт речь?». Упражнение 7 «Групповые рисунки».</p> <p>3. Заключение. Упражнение 8 «Доброе тепло». Упражнение 9 «Рефлексия».</p>	Создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом; создание условий для раскрытия положительных коммуникативных и личностных качеств участников.
2.	<p>1. Разминка. Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Нос к носу». Упражнение 3 «Без руля».</p> <p>2. Основная часть. Упражнение 4 «Что я люблю делать». Упражнение 5 «Всякая всячина». Упражнение 6 «Охотник и заяц».</p> <p>3. Заключение. Упражнение 7 «Мне нравится...». Упражнение 8 «Рефлексия».</p>	Совершенствование навыков общения; раскрытие положительных коммуникативных и личностных качеств друг друга.
3.	<p>1. Разминка. Упражнение 1 «Поздоровайся локтями». Упражнение 2 игра «Молекулы».</p> <p>2. Основная часть. Упражнение 3 «Величественное, имя». Упражнение 4 «Опишите друг друга». Упражнение 5 «Многоножка». Упражнение 6 «Яблочко»</p> <p>3. Заключение. Упражнение 7 «Листок за спиной». Упражнение 8 «Доброе тепло». Упражнение 9 «Рефлексия».</p>	Совершенствование навыков общения; повышение уверенности в себе; снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия; раскрытие положительных коммуникативных и личностных качеств друг друга; повышение сплочённости группы.
4.	<p>1. Разминка. Упражнение 1 «Чудное приветствие». Упражнение 2 «Ку-ку».</p> <p>2. Основная часть. Упражнение 3 «Никто не знает». Упражнение 4 «Волшебная рука». Упражнение 5 «Мне нравится...». Упражнение 6 «Менялки». Упражнение 7 «А я никогда».</p> <p>3. Завершение. Упражнение 8 «Моечная машина». Упражнение 9 «Корзина чувств».</p>	Снятие внутреннего напряжения участников; сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения; развитие творческого воображения.

	Упражнение 10 «Рефлексия».	
5.	1. Разминка. Упражнение 1.Приветствие. Упражнение 2 «Веселый счет». Упражнение 3 «Дотронься до...». 2. Основная часть. Упражнение 4 «Остров сокровищ». Упражнение 5 «Костюм из газеты». Упражнение 6 «Кораблекрушение». 3. Завершение. Упражнение 7 «Рефлексия». Прощание.	Снятие внутреннего напряжения участников; сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения; развитие сотрудничества; развитие творческого воображения.
6.	1. Разминка. Упражнение 1 «Чудное приветствие». Упражнение 2 «Тот, кто...». 2. Основная часть. Упражнение 3 «Акулы». Упражнение 4 «Мышь и мышеловка». Упражнение 5 «Вавилонская башня». Упражнение «Снежки». 3. Завершение. Упражнение 7 «Щепки на реке». Упражнение 8 «Рефлексия».	Совершенствование навыков общения; взаимодействие в группе, развитие эмпатии; снятие напряжения; сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.
	Цикл 2	
7.	1. Разминка. Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 «Прикосновение». Упражнение 3 «Пантомима с мячом». 2. Основная часть. Упражнение 4 игра «Угадай слово». Упражнение 5 «Шпионы». Упражнение 6 «Волшебная котомка». 3. Заключение. Упражнение 7 «Идём вслепую». Упражнение 8 «Рефлексия».	Совершенствование навыков невербального общения; развитие тактильного общения, развитие пантомимических навыков, повышение уверенности в себе; снятие напряжения.
8.	1. Разминка. Упражнение 1 «Приветствие». Упражнение 2 Игра «Есть контакт». Упражнение 3 «Настроение». 2. Основная часть. Упражнение 4 «Расскажи, что почувствовал». Упражнение 5 «Слепая Алена». Упражнение 6 «Чудесные вещи». Упражнение 7 «Что это?» 3. Заключительная часть. Упражнение 8 «Рефлексия».	Совершенствование навыков невербального общения; развитие тактильного общения, развитие пантомимических навыков, повышение уверенности в себе; снятие напряжения.
9.	1. Разминка. Упражнение 1 «Рукопожатие». Упражнение 2 «Ветер дует на...». Упражнение 3 «Уши мои локаторы». 2. Основная часть.	Совершенствование навыков общения, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, тренировка искусства слушания через: активизацию внимания, проверку

	<p>Упражнение 4 «Испорченный телефон». Упражнение 5 «Художники». Упражнение 6 «Инструкции». 3. Заключительная часть. Упражнение 7 «Слушаем тишину». Упражнение 8 «Рефлексия».</p>	<p>умения правильно передавать информацию.</p>
10.	<p>1. Разминка. Упражнение 1. «Поздоровайся локтями». Упражнение 2. «Какого цвета я сегодня». Упражнение 3. «Шарики». 2. Основная часть. Упражнение 4 -обсуждение «Что такое дружба?» Упражнение 5 «Закончи предложение». Упражнение 6 «Идеальный друг». Упражнение 7. Коллаж «Дружба». Заключение. Упражнение 8. «Подарок». Упражнение 9. «Рефлексия». Прощание.</p>	<p>Совершенствование навыков общения, развивать у детей понимание, что дружбой надо дорожить, воспитывать доброжелательное и бережное отношение к своим друзьям.</p>
11.	<p>1. Разминка. Упражнение 1. «Комплимент». Упражнение 2. игра «Клубок». Упражнение 3. «Найти друга». 2. Основная часть. Упражнение 4 -обсуждение «Почему нужны друзья?». Упражнение 5 «Как стать хорошим другом?». Упражнение 6 «Помоги другу». Упражнение 7 «Пойми друга». Заключение. Упражнение 8. «Рефлексия». Упражнение 9 «Костер дружбы». Прощание.</p>	<p>Совершенствование навыков общения, развивать у детей понимание, что дружбой надо дорожить, воспитывать доброжелательное и бережное отношение к своим друзьям, способствовать сближению детей, общности коллектива.</p>
12.	<p>1. Разминка. Упражнение 1. «Хвост дракона». Упражнение 2. «Вагончик и локомотив». 2. Основная часть. Упражнение 3 «Опасность». Упражнение 4 «Слепой и поводырь». Упражнение 5 «Я падаю!». Упражнение 6 Игра «Автомобиль». Заключение. Упражнение 7 «Солнечные лучики». Упражнение 8. «Рефлексия». Прощание.</p>	<p>Снятие напряжения, развитие межличностного доверия, развитие навыков свободного общения.</p>

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная форма работы в рамках данной программы – психологический тренинг. Каждый тренинг состоит из трех этапов: разминка, основная и заключительная часть.

1.Разминка.

Цели:

- 1.Создание положительного настроения в группе.
- 2.Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Основные процедуры – это приветствие и упражнения на контакт.

2.Основная часть. Основная часть выполняет ведущую роль в ходе тренинга. Она включает игры и упражнения, направленные на сплочение группы, развитие навыков общения. Помогает узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга.

3.Заключение.

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Завершение тренинга носит ритуальный характер.

Основные методические приёмы, используемые в ходе учебных занятий: обучающие игры, словесные игры, коммуникативные игры, словесная: беседа, творческие задания, использование методов АРТ-терапии (рисование, пластилинотерапия, коллаж и т.д.), дидактические и тематические задания и упражнения, самостоятельная работа.

Программа начинается и заканчивается проведением диагностического исследования. Результаты диагностики заносятся в специальные таблицы (приложение1)

Занятия детского объединения проходят в отдельном кабинете. Кабинет достаточно освещён, оборудован ученическими столами и стульями, соответствующих росту-возрастным особенностям детей.

На занятиях используется материал: цветная бумага, картон, пластилин, ватман, восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, клей.

V. Список использованных источников

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2009.
2. Груздева Ю.В. Богачкина Н.А. Классные часы с психологом .М: Издательство «Глобус» 2009.
3. Реана А.А. Психология детства: практикум М: «Олма-пресс» 2004 .
4. Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. М.: Эксмо, 2010. 240 с.
5. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010.
6. Уханова А.В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
7. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. — М.: Генезис, 2002.
8. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. — М.: Генезис, 2003.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006. 541 с.
10. Программа тренинга для детей 7-9 лет «Сотрудничество» Orlenok-KMV.ru/collaboration.html.

Диагностика развития коммуникативных УУД у учащихся класса Методика «Ковёр» (Овчарова Р.)

Цель: изучение уровня сформированности навыков группового взаимодействия учащихся в ситуации предъявленной учебной задачи.

Оцениваемые универсальные учебные действия: коммуникативные и регулятивные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль.

Проводится коллективно на уроке художественного труда или на других уроках. Проведение в урочное время связано с тем, что на уроке дети наиболее адекватно принимают на себя социальную роль «ученика» и чувствуют ответственность за выполнение определенного задания.

Учитель делит детей на произвольные команды, которые работают за отдельными столами. На каждом столе имеются совершенно одинаковые наборы всевозможных фигур (квадратов, треугольников, прямоугольников, овалов, окружностей и др.), выполненных из цветной бумаги. Это позволяет создать равноценные условия работы для всех групп.

Далее каждой команде предлагается изготовить один, общий ковёр. При этом педагог демонстрирует образцы нескольких готовых ковров. На основе анализа этих образцов коллективно с детьми устанавливаются общие признаки любого ковра, которые одновременно для учеников являются правилами выполнения работы и средствами контроля:

- а) наличие центрального рисунка;
- б) одинаковое оформление углов;
- в) симметричное расположение деталей относительно центра. (С понятием симметричности дети знакомятся в доступной форме на предыдущих уроках математики и конструирования.)

Инструкция: «Для того, чтобы сделать такие же красивые ковры надо работать дружно и слаженно». Успех совместной деятельности зависит от того, насколько умело дети смогут организовать, распределить обязанности и договориться между собой. Время выполнения для всех одинаково. По окончании работы организуется *выставка ковров*, в ходе которой дети анализируют свою деятельность. Проводится групповое обсуждение, цель которого организация рефлексивно-содержательного анализа совместного действия. Команды обсуждают, что удалось, а что не удалось и степень соответствия продукта их деятельности поставленной задаче.

Класс разделён на 4 команды.

Результаты проведения диагностики «Ковёр» показали, что только одна группа не симметрично расположила детали узора:

Группы

Наличие центрального рисунка
Одинаковое оформление углов
Симметричное расположение деталей

1 группа

+

+

-

2 группа

+

+
+
3 группа
+
+
+
4 группа
+
+
+

Приложение 2

Развёрнутый конспект программы

Цикл 1

Тренинг 1

1. Разминка.

Упражнение 1. «Имя и эпитет».

Упражнение 2 игра «Паровозик»

Упражнение 3 «Переход».

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Мой герб».

Упражнение 5 «Поменяйтесь местами».

Упражнение 6 «Угадай о ком идёт речь?».

Упражнение 7 «Групповые рисунки».

3. Заключение.

Упражнение 8 «Доброе тепло».

Упражнение 9 «Рефлексия».

Задачи: создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом; создание условий для раскрытия положительных коммуникативных и личностных качеств участников.

Вводная беседа

Психолог предлагает участникам встать в круг, и рассказывает о содержании предстоящих занятий.

«Каждое занятие состоит из трех частей. 1-я часть называется «Разминка». Разминка нужна для того, чтобы мы настроились на занятия, стали добрее друг к другу, внимательнее. 2-я часть – основная. Здесь мы можем и сидеть на стульях, и стоять в кругу, и свободно перемещаться. Мы будем использовать различные игры и упражнения, для того чтобы нам научиться, лучше понимать друг друга. 3-я часть – это заключительные игры и прощание.

«Правила работы в группе».

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

1. Разминка.

Упражнение 1. «Имя и эпитет».

Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «гениальный Гена», «магнетическая Маша».

Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет свою комбинацию. Третий повторяет два варианта и потом представляется сам. Так проходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

Кому я теперь испытываю интерес?

Упражнение 2 игра «Паровозик».

Ребята разбегаются по разным углам комнаты и выбирают себе место – это их станция. Один из участников «паровозик». Его задание – обойти всех, собрать пассажиров.

Когда «паровозик» собрал всех, ведущий может спросить ребенка, кого он взял первым и почему. Эта игра дает возможность определить выборы детей. Ассистент записывает на бумаге выбор каждого ребенка.

Упражнение 3 «Переход».

Ведущий предлагает участникам группы построиться в шеренгу, при этом каждый участник одну свою ногу ставит к ноге соседа. Построившись, таким образом, вся группа должна перейти с одного места на другое, сохраняя контакты ног. Если кто-то из участников разрывает контакт, вся группа возвращается на прежнее место и заново начинает передвижение.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнить задание?
- Кто был организатором перехода?
- Кто предлагал новые идеи?
- Что необходимо, для того, чтобы справиться с упражнением?
- На что направлено данное упражнение?

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Мой герб».

Участнику выдаются вырезанные из бумаги шаблоны в виде герба. Затем он начинает заполнять каждую клетку, отвечая на вопросы:

1. Имя, возраст.

2. Твой девиз (жизненное кредо).

3. Твое любимое занятие.

4. Качество, которое больше всего ценишь в людях.
 5. Качество, которое тебе не нравится.
 6. Свой герб можно украсить рисунками, характеризующими художника.
- Затем герб прикрепляется к одежде как эмблема.

2. Основная часть.

Упражнение 5 «Поменяйтесь местами».

Все играющие сидят в кругу на стульях (свободных стульев нет). Ведущий стоит в центре круга, он произносит некую характеристику, относящую её к себе игроки должны поменяться местами. Если ведущий первым занимает свободный стул, то игрок, оставшийся без стула, становится ведущим. Пример характеристик: кто любит танцевать; кто играет на гитаре; кто любит мороженое; кто умеет плавать и др.

Упражнение 6 «Угадай о ком идёт речь?».

Члены группы рассаживаются за столами так, чтобы все могли видеть друг друга.

Каждый участник выбирает кого-нибудь из группы и письменно фиксирует его особенности: черты лица, одежду, характерные движения. Не следует делать никаких психологических заключений. Описание должно быть по возможности точным, но не содержать указаний, которые позволили бы сразу же установить личность выбранного человека.

Членам группы следует работать аккуратно, чтобы никто не заметил, за кем ведётся наблюдение. На составление письменного портрета отводится 6 минут.

Один за другим участники зачитывают свои заметки, а остальные отгадывают, кто был описан.

Упражнение 7 «Групповые рисунки».

Дети садятся в круг. Один начинает рисовать что-то важное для себя. Затем передает рисунок соседу справа. Одновременно он получает другой рисунок от соседа слева. Дети рисуют до тех пор, пока рисунок не вернется к своему хозяину. Затем можно организовать выставку групповых рисунков.

3. Заключение.

Упражнение 8 «Доброе тепло».

Психолог. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

Упражнение 9 «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнал о себе и других?», «Как это знание повлияет на возникновение дружбы в коллективе?». Ведущий подводит итог: сегодня мы с вами познакомились, узнали много нового о других, дружно поработали в группе.

Тренинг 2

1. Разминка.

Упражнение 1 «Приветствие».

Упражнение 2 «Нос к носу».

Упражнение 3 «Без руля».

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Что я люблю делать».

Упражнение 5 «Всякая всячина».

Упражнение 6 «Охотник и заяц».

3. Заключение.

Упражнение 7 «Мне нравится...».

Упражнение 8 «Рефлексия».

Задачи: совершенствование навыков общения; раскрытие положительных коммуникативных и личностных качеств друг друга.

1. Разминка.

Упражнение 1 «Приветствие».

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, говорит о том, какое у него настроение; другие участники повторяют его способ приветствия и передают по кругу.

Упражнение 2 «Нос к носу».

Дети свободно располагаются по комнате и двигаются в любом направлении. По команде взрослого, например, «Нос к носу» они становятся по парам и касаются друг друга носами. Команды могут быть разнообразными: «Ладонка к ладонке», «Коленка к коленке», «Ухо к уху» и т.д.

Упражнение 3 «Без руля».

Ведущий обращается к участникам группы: особенность упражнения «Без руля» в том, что вы должны будете выполнять общие для всех команды самостоятельно, никем, не руководствуясь и никому не подчиняясь. Вы не должны будете разговаривать друг с другом, делать знаки, пытаться передвинуть кого-то на место, где он, по-вашему, должен находиться, - каждый отвечает только за себя.

- Постройтесь по росту!
- Постройтесь в две шеренги!
- Встаньте парами!
- Встаньте спиной друг к другу!
- Образуйте квадрат!
- Образуйте треугольник!

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, выполняя команды?

Кому хотелось руководить? Кто испытывал потребность в руководстве? Кому было легко выполнять команды? Какую команду было труднее всего выполнить, а какую легче? Чему учит это упражнение? Как бы вы его назвали?

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Что я люблю делать».

Психолог. Я хотела бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого предлагаю вам следующую игру. Один из вас выберет, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам. Все остальные внимательно смотрят, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как, все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После выступления будет выступать следующий. Давайте я начну игру.

Упражнение 5 «Всякая всячина».

Берётся коробка, куда нужно сложить как можно больше разных вещей («всякой всячины»).

Подойдёт всё: катушка ниток, старый игрушечный автомобиль, засушенные листья, маленький камешек, еловая шишка, монеты разных стран, коробка для медикаментов, аудиокассета, билет на самолёт, вышитая салфетка, пасхальное яичко, конфеты, пружинка, связка старых карт, цепочка, браслет, кольцо и т.д.

Короб пускается по кругу. Каждый участник должен вытащить любой привлекший его внимание предмет.

Участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе партнёра, с которым ему хотелось бы познакомиться поближе. В течение 10 минут они рассуждают о том, почему они выбрали тот или иной предмет.

Игрокам предоставляются наводящие вопросы:

Какие ассоциации вызывает этот предмет? (о чём напоминает?)

Эта вещь нравится или нет?

Если бы этот предмет мог говорить, чтобы он сообщил о себе?

Если бы я разговаривал с этим предметом, что бы я ему сказал?

Похож ли я на этот предмет?

После обсуждения каждый игрок представляет партнёра всей группе. (Какой предмет выбрал партнёр? Что из сказанного характеризует его лучше всего?)

Упражнение 6 «Охотник и заяц».

Играют два ребенка: один – Охотник, другой – Заяц. Они встают напротив друг друга. Им обоим завязывают глаза и им придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные выстраиваются по краю поля, чтобы Охотник и Заяц нигде не ударились и ведут себя очень тихо. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать.

3. Заключение.

Упражнение 7 «Мне нравится...».

Надо по кругу обратиться к соседу, сидящему слева, со словами: «Сашенька, мне нравится...», то есть хвалить соседа за что-то, сделать ему комплимент (словарная работа).

Упражнение 8 «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Что нового узнали о себе и других? Какое упражнение больше понравилось?

Ведущий подводит итог: «Сегодня вы продолжали учиться взаимодействовать в группе, узнали много нового о других.

Тренинг 3

1. Разминка.

Упражнение 1 «Поздоровайся локтями».

Упражнение 2 игра «Молекулы».

2. Основная часть.

Упражнение 3 «Величественное, имя».

Упражнение 4 «Опишите друг друга».

Упражнение 5 «Многоножка».

Упражнение 6 «Яблочко»

3. Заключение.

Упражнение 7 «Листок за спиной».

Упражнение 8 «Доброе тепло».

Упражнение 9 «Рефлексия».

Задачи: совершенствование навыков общения; повышение уверенности в себе; снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия; раскрытие положительных коммуникативных и личностных качеств друг друга; повышение сплочённости группы.

1. Разминка.

Упражнение 1 «Поздоровайся локтями».

Участники встают в круг. Им предлагается рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

Каждый «первый номер» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;

Каждый «второй номер» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

Каждый «третий номер» кладёт левую руку на бедро, правую руку на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;

Каждый «номер четвёртый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За пять минут участники должны поздороваться как можно с большим числом членов группы, просто назвав своё имя и коснувшись, друг друга локтями.

Затем все участники собираются в четыре подгруппы, так чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвёртые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Упражнение 2 игра «Молекулы».

Члены группы - «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

2. Основная часть.

Упражнение 3 «Величественное, имя».

Ведущий сообщает, что имя – это не простое сочетание звуков. В нём каждый звук, каждая буква находятся на своём особом месте, ибо они образуют нечто целое, неповторимое и ценное и предлагает попробовать открыть значение каждого звука имени. Какими достоинствами наградило вас ваше имя? Напишите, пожалуйста, на каждую букву своего имени достоинства. Спасибо за открытость и доверительность.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства испытали вы, «играя» со своим именем?
2. Что нового узнали о себе и других, благодаря этим играм?

Линии обсуждения:

1. Как имя может подчеркнуть нашу индивидуальность и неповторимость?

Оказывается, когда в значение своего имени мы вкладываем наши желания, мечты, опыт, возможности и результаты наших побед, мы и осознаём свою уникальность.

2. Имя другого – тайна, загадка. Постигая скрытый смысл чужого имени, мы можем неожиданно открыть для себя неизмеримые богатства души другого.

3. Путь открытый, желание открывать в другом новые стороны, - это то, что скрепляет группу, подпитывает интерес друг к другу, настраивает на сотрудничество, убирает недоверие друг к другу.

Упражнение 4 «Опишите друг друга».

Два человека стоят или сидят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, лицо, одежду другого. Выясняется, кто оказался точнее при описании друга.

Упражнение 5 «Многоножка».

Участники делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берётся двумя руками за поднятую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.

Обсуждение: участники обмениваются своими впечатлениями от игры и соображениями насчёт того, кто внёс наибольший вклад в победу.

Упражнение 6 «Яблочко».

Упражнение связано с передачей предмета двумя или несколькими командами. Этим предметом будет яблоко, и держать его нужно будет, зажав между подбородком и шеей. Руки за спину, итак ... Начали! Если у вас не оказалось под рукой яблока, то с таким же успехом можно воспользоваться апельсином или теннисным мячом.

3. Заключение.

Упражнение 7 «Листок за спиной».

Каждый участник прикрепляет себе на спину лист бумаги. Участники подходят друг к другу и пишут положительные качества характера.

Упражнение 8 «Доброе тепло».

Психолог. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то - же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

Упражнение 9 «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Что нового узнали о себе и других? Какое упражнение больше понравилось?

Тренинг 4

1. Разминка.

Упражнение 1 «Чудное приветствие».

Упражнение 2 «Ку-ку».

2. Основная часть.

Упражнение 3 «Никто не знает».

Упражнение 4 «Волшебная рука».

Упражнение 5 «Мне нравится...».

Упражнение 6 «Менялки».

Упражнение 7 «А я никогда».

3. Завершение.

Упражнение 8 «Моечная машина».

Упражнение 9 «Корзина чувств».

Упражнение 10 «Рефлексия».

Задачи: снятие внутреннего напряжения участников; сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения; развитие творческого воображения.

1. Разминка.

Упражнение 1 «Чудное приветствие».

Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Рефлексия (все делятся своими впечатлениями).

Упражнение 2 «Ку-ку».

Инструкция: «Закройте, пожалуйста, глаза. Я шепну кому-либо «Ты ку-ку». Теперь все, включая «Ку-ку» будут перемещаться с закрытыми глазами. Каждый человек должен найти руку другого и спросить: «Ку-ку»? Если другой человек тоже спросит: «Ку-ку», то они оба опускают руки и продолжают движение. Все ходят в кругу, спрашивая: «Ку-ку», кроме самого «Ку-ку», который все время молчит. Если вы не получаете ответ на все «Ку-ку», то вы знаете, что нашли «Ку-ку» - берите его за руку, открываете глаза. Таким образом, вы становитесь частью «Ку-ку» и также храните молчание. И всякий кто пожмет руки «Ку-ку» (теперь 2- уже двух человек), становится частью «Ку-ку», таким образом, оно становится все больше и больше.

2. Основная часть.

Упражнение 3 «Никто не знает».

Инструкция. Сейчас мы будем бросать мяч друг другу. Тот, у кого окажется этот мяч, называет свое имя и говорит такую фразу:

«Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...» Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие в упражнении. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

Упражнение 4 «Волшебная рука».

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу, и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка. Обсуждение: «Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди».

Упражнение 5 «Мне нравится...».

Надо по кругу обратиться к соседу, сидящему слева, со словами: «Сашенька, мне нравится...», то есть хвалить соседа за что-то, сделать ему комплимент (словарная работа).

Упражнение 6 «Менялки».

Игра проводится в кругу. Участники выбирают водящего. Он встает и выносит свой стул за круг - стульев становится на один меньше, чем играющих.

Ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, красные носочки, синие шорты, косички и т.д.)». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами: водящий в это время старается занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без стула, становится водящим.

Упражнение 7 «А я никогда».

Каждый произносит, что он никогда не делал. А тот, кто это делал, загибает палец на руке. Игра

заканчивается, когда у кого-то из участников не останется свободных пальцев на обеих руках.

3. Завершение.

Упражнение 8 «Моечная машина».

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение 9 «Корзина чувств».

Представьте, что в центре круга находится корзина. Каждый из нас по очереди должен подойти к ней и оставить для группы какое-нибудь чувство; и взять то чувство, которое ему хочется или которого не хватает.

Упражнение 10 «Рефлексия».

Каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнали о себе и о других»? Ведущий подводит итог: «Сегодня вы учились умению слышать, подчиняться правилам, многое узнали о своих товарищах по группе, учились совместным действиям, осознали многие свои личные качества.

Тренинг 5

1. Разминка.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2 «Веселый счет».

Упражнение 3 «Дотронься до...».

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Остров сокровищ».

Упражнение 5 «Костюм из газеты».

Упражнение 6 «Кораблекрушение».

3. Завершение.

Упражнение 7 «Рефлексия».

Прощание.

Задачи: снятие внутреннего напряжения участников; сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения; развитие сотрудничества; развитие творческого воображения.

1. Разминка.

Упражнение 1 Приветствие.

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, другие участники повторяют за ним и передают по кругу. Затем каждый участник по кругу называет своё настроение.

Упражнение 2 «Веселый счет».

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Упражнение 3 «Дотронься до...».

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Остров сокровищ».

Участники разбиваются на пары и садятся спиной к спине. Один из них будет партнёром А, а другой партнёром Б. У каждого должен быть приготовлен лист бумаги и карандаш.

Партнёр А начинает делать набросок острова сокровищ: общий силуэт, особо важные пункты и место, где спрятано сокровище. В то время как А рисует, он рассказывает партнёру Б, что тот должен нарисовать на своём листе, чтобы получить как можно более точную копию карты острова. А и Б могут разговаривать, но не должны оборачиваться и смотреть на план, который рисует партнёр. На это отводится 10 минут.

После этого партнёры сравнивают свои планы и обсуждают следующие вопросы:

Насколько план Б получился похожим на план А?

Насколько партнёр А обращал внимание на трудности, которые могли возникнуть у его партнёра?

Партнёр А концентрировался на рисовании или на своём партнёре?

Какой была рабочая атмосфера между партнёрами?

Наслаждались ли они оба выполнением задания?

Ощущались ли какие-либо неудобства и напряжение?

Что бы каждый сделал по-другому в следующий раз?

Упражнение 5 «Костюм из газеты».

Каждой группе потребуется старая толстая газета, клеящий карандаш и пять английских булавок.

Группа делится на команды по три человека А, Б, и В.

Каждый игрок обладает специфическими ограничениями:

А видит, разговаривает, но не может, ни к чему прикасаться.

Б не видит, не разговаривает и не может ни к чему прикасаться. В качестве компенсации ко всем этим ужасам игроки А и В наряжают его в фантазийный костюм.

В не видит, но говорит и может действовать руками.

У каждой команды есть 15 минут, чтобы соорудить для игрока Б как можно более экстравагантный костюм из газеты. Настоящая одежда Б должна быть как можно больше скрыта под бумажным костюмом. Костюм нужно закрепить на Б так хорошо, чтобы он смог продемонстрировать его на «подиуме».

Газету нельзя резать ножницами, можно только рвать руками. Костюм склеивается клеем и булавками. Как только игра началась, Б и В закрывают глаза, а игрок А закладывает руки за спину.

Все трое несут ответственность за то, как работает их команда.

Через 15 минут тройки встают в круг, и каждая команда проводит по кругу игрока Б в придуманном костюме.

Какое настроение было у команды?

Как протекал процесс общения?

Что более всего мешало взаимодействию команды?

Как повлияли ограничения игроков на результат?

Упражнение 6 «Кораблекрушение».

Участники этого упражнения должны будут выслушать историю. В которой герой оказался перед сложной проблемой. Командам, на которые разбивается группа, предстоит найти ответ на вопрос: как моряк с потерпевшего кораблекрушение корабля может спасти свою жизнь?

Группа делится на команды по 4-5 человек. Команды расходятся по комнате. Сначала руководитель группы рассказывает историю о потерпевшем кораблекрушение моряке. Каждая команда должна придумать и записать финал этой истории и этот финал должен быть хорошим.

3. Завершение.

Упражнение 7 «Рефлексия».

Каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнали о себе и о других»? Ведущий подводит итог: «Сегодня вы учились умению слышать, подчиняться правилам, многое узнали о своих товарищах по группе, учились совместным действиям, осознали многие свои личные качества».

Прощание.

Рассказ

Этот моряк остался единственным кто выжил, когда его судно затонуло. Ему удалось вплавь добраться до берега какого-то острова, населённого аборигенами. Моряка схватили и заперли в хижине.

Аборигены размышляют, что же им делать с незваным гостем, появление которого их очень встревожило. Большинство жителей предложило принести пришельца в жертву местному божеству и сбросить его в кратер вулкана, который располагался на горе, возвышающейся в центре острова. В последнюю минуту шаман племени остановил обряд жертвоприношения, сказав, что белый пришелец, возможно, сам является богом, приход которого был предсказан в старинных преданиях. Вождь племени согласился с шаманом, что если белый человек сможет доказать, что он и есть тот бог, то он станет вождём племени и ему будет принадлежать весь остров. Если же он не сможет доказать, что он бог, его принесут в жертву.

И вот на завтра назначена церемония: белый человек должен доказать, что он бог. (Что должен сделать герой, чтобы спасти свою жизнь?)

Тренинг 6

1. Разминка.

1. Упражнение «Чудное приветствие».

2. Упражнение «Тот, кто...».

2. Основная часть.

3. Упражнение «Акулы».

4. Упражнение «Мышь и мышеловка».

5. Упражнение «Вавилонская башня».

6. Упражнение «Снежки».

3. Завершение.

7. Упражнение «Щепки на реке».

8. Упражнение «Рефлексия».

Задачи: совершенствование навыков общения; взаимодействие в группе, развитие эмпатии; снятие напряжения; сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

1. Разминка.

1. Упражнение «Чудное приветствие».

Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

2. Упражнение «Тот, кто...».

Группа рассаживается по кругу. Детям объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами».

Темп игры должен возрастать.

Варианты высказываний:

– у кого голубые глаза – трижды подмигните;

– тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;

– кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;

– кто любит кошек, трижды промяукайте;

– тот, у кого светлые волосы, пусть помашет нам рукой;

– тот, кто любит лето пусть три раза подмигнёт;

- кто пьет чай с сахаром, загляните себе под стул;
- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- тот, кто любит собак пусть три раза полает;
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладонками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

2. Основная часть.

3. Упражнение «Акулы».

Описание упражнения: участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев «акулу», должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок.

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры. Игра продолжается: «островок» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде «Акула!» задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются, в какой команде осталось больше участников и почему.

4. Упражнение «Мышь и мышеловка».

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг к другу. Ведущий – в кругу. Его задача – любым способом вылезть из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

5. Упражнение «Вавилонская башня».

Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

6. Упражнение «Снежки».

Инструкция. Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» команду соперников. Не переходите разделительную черту. Начинаем и заканчиваем по сигналу. Выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков». (После завершающего сигнала участники, как правило, не останавливаются и продолжают «перекидывать снежки».) Анализ: Какие ваши ощущения до и после упражнения? Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

3. Завершение.

7. Упражнение «Щепки на реке».

Дети встают в два ряда, один напротив другого. Расстояние между рядами должно быть чуть больше вытянутой руки. Все они вместе – вода одной реки. По реке сейчас «поплывут» щепки. Один ребенок отправится в путь по реке, как первая щепка. Он сам решит, как он будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А вода (дети) плавно руками поможет щепке найти дорогу. Возможно, щепка поплывет не прямо, а будет крутиться. Вода и этой щепке должна помочь найти дорогу. Может быть, щепка оставит глаза открытыми и будет двигаться хаотично или кругами.

Вода должна ей помочь.

Когда щепка проходит до конца реки, то она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая щепка. Она встает напротив первой и тем самым они составляют реку и постепенно удлиняют ее. И так, не спеша, река будет блуждать по этой комнате, пока все дети не проплывут по реке, изображая щепки.

8.Упражнение завершение «Доброе тепло».

Психолог. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то - же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

9.Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Что нового узнали о себе и других? Какое упражнение больше понравилось?

Ведущий подводит итог: «Сегодня вы продолжали учиться взаимодействовать в группе, научились оказывать поддержку друг другу, понимать других людей, доверять своим товарищам по группе».

БАШНЯ ДОЛЖНА ИМЕТЬ 10 ЭТАЖЕЙ

КОНТУР БАШНИ КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА

НАД БАШНЕЙ РАЗВИВАЕТСЯ СИНИЙ ФЛАГ

НА ПЕРВОМ ЭТАЖЕ БАШНИ ЕСТЬ ВХОД

НА ПЕРВОМ ЭТАЖЕ БАШНИ 6 ОКОН

НА 2,3,4 ЭТАЖАХ БАШНИ ПО 3 ОКНА

НА 5,6,7 ЭТАЖАХ БАШНИ ПО 2 ОКНА

НА 8,9,10 ЭТАЖАХ БАШНИ ПО 1 ОКНУ

НА 7 ЭТАЖЕ БАШНИ ВИДНЫ ЛИЦА 2 ЛЮДЕЙ

НАД БАШНЕЙ СВЕТИТ СОЛНЦЕ

У ПОДНОЖИЯ БАШНИ РАСТЁТ ТРАВА

СЛЕВА ОТ БАШНИ РАСТЁТ ДЕРЕВО

У ПОДНОЖИЯ БАШНИ РАСТУТ ЦВЕТЫ

СПРАВА ОТ БАШНИ ВИДЕН ХОЛМ

В НЕБЕ НАД БАШНЕЙ СПРАВА ВИДНО ОБЛАКО
ОКНА БАШНИ 1 ЭТАЖА УКРАШЕНЫ ПО КОНТУРУ
ОКНА БАШНИ 2 ЭТАЖА ЗАСТЕКЛЕНЫ СИНИМИ СТЕКЛАМИ
НА ОКНАХ 3, 4, 5 ЭТАЖЕЙ ВИДНЫ РЕЗНЫЕ РЕШЁТКИ
ОКНО 10 ЭТАЖА ЗАКРЫТО СИНИМИ СТАВНЯМИ
ЗА ОКНОМ 8 ЭТАЖА ВИДНЫ ЖЁЛТЫЕ ЗАНАВЕСКИ

Цикл 2

Тренинг 7

1. Разминка.

Упражнение 1 «Приветствие».

Упражнение 2 «Прикосновение».

Упражнение 3 «Пантомима с мячом».

2. Основная часть.

Упражнение 4 игра «Угадай слово».

Упражнение 5 «Шпионы».

Упражнение 6 «Волшебная котомка».

3. Заключение.

Упражнение 7 «Идём вслепую».

Упражнение 8 «Рефлексия».

Задачи: совершенствование навыков невербального общения; развитие тактильного общения, развитие пантомимических навыков, повышение уверенности в себе; снятие напряжения.

1. Разминка.

Упражнение 1 «Приветствие».

Каждый участник по кругу называет своё имя, здоровается и говорит о том, какое у него настроение.

Упражнение 2 «Прикосновение».

Содержание: Все ходят по помещению в произвольном порядке. Тренер называет цвета, детали одежды, внешности; все должны дотронуться до названного на ком-либо из партнеров. Другой вариант - называется число и соответствующее количество людей должны обняться. Без обсуждения.

Упражнение 3 «Пантомима с мячом».

Содержание: По кругу бросается мяч и называется каким-либо предметом /яблоко, ребенок, зубная щетка и т.д. Нужно изображать действия с называемым предметом. Без обсуждения.

2. Основная часть.

Упражнение 4 игра «Угадай слово».

Содержание: Группа делится пополам. Подгруппа загадывает слово. Затем вызывается один из представителей противоположной команды и ему сообщается это слово. Он, в свою очередь, должен передать это слово своей команде, но не имеет права говорить. Команда же имеет право задавать ему любые вопросы, стараясь за определенное время угадать заданное слово.

Обсуждение: Почему получилось? Почему нет? Что помогало? Что мешало? Что чувствовала команда по отношению к говорящему? Что чувствовал говорящий по отношению к своей команде, когда его не понимали? Выход на проблему важности помощи говорящему человеку.

Упражнение 5 «Шпионы».

Материал: повязки для глаз, часы (секундомер) для определения игрового времени.

Содержание: два конкурирующих игрока (агенты служб безопасности) пытаются с закрытыми глазами узнать по возможности больше информантов и привести их в свою службу. Все участники свободно ходят по помещению. Если их касаются агенты служб безопасности, то они останавливаются. Агент должен определить, кто из участников стоит перед ним, назвав имя игрока. При затруднении агент имеет право попросить игрока произнести какое-либо одно слово и таким образом после этого назвать имя предполагаемого участника. Если имя названо правильно, то агент уводит игрока в свою службу. Побеждает тот агент, который за определенное время игры (например, 7-10 мин.) приведет в свое агентство как можно больше игроков.

2. Основная часть.

Упражнение 6 «Волшебная котомка».

Психолог. Поиграем с вами в игру под названием «Волшебная котомка». Вот она, моя «Волшебная котомка». (Показать детям при помощи пантомимы, что на полу стоит большая сумка.) Из этой «волшебной котомки» я буду сейчас доставать разные вещи, а вы сможете увидеть их, но не наяву, а только с помощью своего воображения. Для того, чтобы вы смогли понять, что за вещь я достала, я буду показывать, как пользоваться ею. Как только кто-нибудь угадает, что именно я достала из «волшебной котомки», он должен встать со стула, но пока не должен ничего говорить. Когда все дети встанут, они смогут рассказать, что же они «увидели». Доставая разные вещи из «волшебной котомки», вы можете, например:

- забить молотком гвоздь,
- очистить и съесть банан,
- распилить бревно,
- разрезать ножницами бумагу,
- выпить стакан воды
- достать монеты из кошелька и т.д.

3. Завершение.

Упражнение 7 «Идём вслепую».

Вся группа выстраивается большим кругом и смотрит внутрь него. Добровольца с закрытыми или завязанными повязкой глазами проводят в середину круга, откуда он должен двигаться в любом направлении в свойственном ему темпе. Когда «слепой» подходит к краю круга, его осторожно останавливают и разворачивают, чтобы он снова мог пройти внутреннее пространство круга.

Упражнение повторяют с другим участником. Очень важно, чтобы у каждого была возможность походить в слепую внутри круга. Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствовали в роли «слепого»? Как удавалось ориентироваться в этой непростой ситуации? Насколько вы можете рассчитывать на помощи других участников? Что вас удивило в поведении других участников? На какую меру надёжности и взаимопомощи вы хотели бы рассчитывать в этой группе?

Упражнение 8 «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя? Что вы чувствовали, когда выполняли упражнения?

Тренинг 8

1. Разминка.

Упражнение 1 «Приветствие».

Упражнение 2 Игра «Есть контакт».

Упражнение 3 «Настроение».

2. Основная часть.

4. Упражнение «Расскажи, что почувствовал».

5. Упражнение «Слепая Алена».

6. Упражнение «Чудесные вещи».

7. Упражнение «Что это?»

3. Заключительная часть.

8. «Рефлексия».

Задачи: совершенствование навыков невербального общения; развитие тактильного общения, развитие пантомимических навыков, повышение уверенности в себе; снятие напряжения.

1. Разминка.

Упражнение 1 «Приветствие».

Инструкция: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и поприветствовать друг друга. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Привет!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Всем привет!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Упражнение 2 Игра «Есть контакт».

Ведущий просит всех расположиться большим полукругом. Затем он предлагает каждому по очереди выйти в центр и постараться любыми доступными ему средствами, кроме словесных, установить контакт с каждым участником.

Обсуждение: анализируются впечатления, возникшие в процессе игры, те средства установления контакта и те признаки, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

Упражнение 3 «Настроение».

- Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь к другим членам группы.

- А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите, некоторое время как человек, который очень устал.

- А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие.

- Теперь — как очень пугливый человек.

- Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами.

- А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке.

- И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой...

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Расскажи, что почувствовал».

Один из участников лежит в середине круга с закрытыми глазами. Остальные прикасаются к разным участкам его тела. Ребенок, лежащий в центре, рассказывает о том, какие прикосновения и где он ощущает, приятны они ему или нет, возможно, они ему что-то напоминают. Поочередно каждый участник группы становится «воспринимающим» прикосновения других.

Упражнение 5 «Слепая Алена».

По считалке определяют водящего, ему завязывают глаза - это слепая Алена. Остальные сидят на стульчиках. Слепую Алену психолог водит мимо сидящих и сажает ее то к одному, то к другому на колени. Слепая Алена должна угадать, у кого сидит. Для этого она старается рассмешить последнего. Если она угадывает правильно, то этот ребенок становится слепой Аленой.

Упражнение 6 «Чудесные вещи».

Ведущий: люди могут испытывать разные чувства. Попробуйте сейчас испытать и показать.

Осторожность. Передайте друг другу тяжелую хрустальную вазу так, чтобы она не разбилась.

Страх. Вы гуляете по лесу и вдруг... по ноге проползла холодная ядовитая змея!

Веселье. Веселый клоун в цирке вас сильно рассмешил.

Печаль, грусть. Ваш друг заболел и не пришел в школу

Радость. Вы получили пять «пятерок» на уроках в школе за один день!

Счастье. Закройте глаза. Вспомните или придумайте сами, когда человек ощущает счастье, какое оно? Откройте глаза! Покажите счастье и расскажите, когда вы испытывали такие чувства.

Упражнение 7 «Что это?»

Для этого конкурса ведущий должен заранее приготовить карточки, на которых будут написаны названия каких-либо предметов (например, кактус, газета и т. п.)

Каждый игрок выбирает карточку, но не говорит, что на ней написано. Затем он должен с завязанными глазами нарисовать предмет, указанный в карточке. Остальные пытаются отгадать, что это.

3. Заключительная часть.

«Рефлексия» 8.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя? Расскажи о своих чувствах при исполнении упражнения.

Тренинг 9

1. Разминка.

1. Упражнение «Рукопожатие».

2. Упражнение «Ветер дует на...».

3. Упражнение «Уши мои локаторы».

2. Основная часть.

4. Упражнение «Испорченный телефон».

5. Упражнение «Художники».

6. Упражнение «Инструкции».

3. Заключительная часть.

7. Упражнение «Слушаем тишину».

8. Упражнение «Рефлексия».

Задачи: совершенствование навыков общения, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, тренировка искусства слушания через: активизацию внимания, проверку умения правильно передавать информацию.

1. Разминка.

Упражнение 1. «Рукопожатие».

Сначала по кругу каждый называет своё имя. Затем, пока ведущий считает до пяти, нужно успеть поздороваться друг с другом рукопожатием и назвать при этом имя своего партнёра по рукопожатию.

Упражнение 2. «Ветер дует на...».

Ведущий начинает игру словами «Ветер дует на...». Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - после этих слов все светловолосые собираются рядом в одном месте. «Ветер дует на того, у кого есть...сестра», «кто любит сладкое» и так далее...

Упражнение 3 «Уши мои локаторы». Ведущий: «Я источник энергии и подзаряжаю сидящего со мной справа и слева человека. Поднимаю руку к ушам, и соседи поднимают руку к своему уху. Уши мои локаторы, вызываю Таню! Теперь Таня поднимает руки к ушам и вызывает кого-то другого».

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Испорченный телефон».

Играющие сидят так, чтобы каждый мог шепнуть на ухо своему соседу то, что услышит от другого. Ведущий придумывает слово и говорит его на ухо первому участнику, тот передает второму то, что услышал, второй - третьему и так до последнего играющего. Затем ведущий подходит к последнему участнику и спрашивает, что он услышал.

Упражнение 5 «Художники».

Участники разбиваются на пары и садятся спиной к спине. Один из них будет партнёром А, а другой партнёром Б. У каждого должен быть приготовлен лист бумаги и карандаш. Партнёр А начинает делать набросок какого-либо рисунка. В то время как А рисует, он рассказывает партнёру Б, что тот должен нарисовать на своём листе, чтобы получить как можно более точную копию рисунка. А и Б могут разговаривать, но не должны оборачиваться и смотреть на план, который рисует партнёр. На это отводится 10 минут. После этого партнёры сравнивают свои рисунки и обсуждают следующие вопросы: Насколько рисунок Б получился похожим на рисунок А? Насколько партнёр А обращал внимание на трудности, которые могли возникнуть у его партнёра? Партнёр А концентрировался на рисовании или на своём партнёре? Какой была рабочая атмосфера между партнёрами? Наслаждались ли они оба выполнением задания? Ощущались ли какие-либо неудобства и напряжение? Что бы каждый сделал по-другому в следующий раз?

Упражнение 6 «Инструкции».

Для игры нужно 5 добровольцев. Они выходят за дверь, остальные становятся наблюдателями. Задача добровольцев - правильно и максимально полно пересказать текст, озвученный им предыдущим участником. Делают они это по цепочке. Ведущий читает текст (один раз, без повторений) первому добровольцу (остальные ждут за дверью). Далее заходит второй доброволец, и первый рассказывает то, что услышал. Наблюдатели - слушают, фиксируют свои. И так далее до конца.

Вопросы для обсуждения. Какие вещи были сложнее для запоминания? Что помогло услышать собеседника? Помогал ли собеседник как-то, может жестами? Смотрели ли в глаза, когда говорили? Пример текста: Далеко-далеко, за 375 тысяч километров отсюда, в Розовой Стране, в Цветочном городе, на зеленой улице, в маленьком доме с голубыми окошками жил смешной человечек по имени Джек.

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

3. Заключительная часть.

Упражнение 7 «Слушаем тишину».

Это упражнение настраивает на заключительный этап в работе группы. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и в течение минуты послушать тишину. После этого нужно попросить детей рассказать о том, что они услышали, и сделать вывод о том, что многого мы не слышим в жизни, так как не слушаем, заняты другим.

«Рефлексия» 8.

Участники обсуждают упражнения, говорят о том насколько, по их мнению, они могут быть внимательными и чётко передавать информацию.

Тренинг 10

1. Разминка.

Упражнение 1. «Поздоровайся локтями».

Упражнение 2. «Какого цвета я сегодня».

Упражнение 3. «Шарики».

2. Основная часть.

Упражнение 4 -обсуждение «Что такое дружба?»

Упражнение 5 «Закончи предложение».

Упражнение 6 «Идеальный друг».

Упражнение 7. Коллаж «Дружба».

Заключение.

Упражнение 8. «Подарок».

Упражнение 9. «Рефлексия».

Прощание.

Задачи: совершенствование навыков общения, развивать у детей понимание, что дружбой надо дорожить, воспитывать доброжелательное и бережное отношение к своим друзьям.

1.Разминка.

Упражнение 1. «Поздоровайся локтями».

Участники встают в круг. Им предлагается расчитаться на «один-четыре» и сделать следующее: Каждый «первый номер» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны; Каждый «второй номер» упирается руками в бёдра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево; Каждый «третий номер» кладёт левую руку на бедро, правую руку на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны; Каждый «номер четвёртый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны). За пять минут участники должны поздороваться как можно с большим числом членов группы, просто назвав своё имя и коснувшись, друг друга локтями. Затем все участники собираются в четыре подгруппы, так чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвёртые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Упражнение 2. «Какого цвета я сегодня».

Каждый в группе должен высказать свое предположение о том, какого он сейчас цвета и обосновать свое мнение. Другие участники могут высказать свои предположения о цвете своего товарища.

Упражнение 3. «Шарики».

Описание упражнения: участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды. Далее обмен впечатлениями.

2. Основная часть.

Упражнение 4 -обсуждение «Что такое дружба?».

Ход: Сегодня мы поговорим о дружбе, о том, каким должен быть, по вашему мнению, настоящий друг. Дети по кругу говорят слова о достоинствах своих друзей. Называют своих друзей.

Есть пословица «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» Почему так говорят? Конечно потому, что наши друзья очень похожи на нас. Говорят: «Друга ищи, а нашел — береги»? Как мы можем беречь своих друзей? Что означают слова «Без друзей - меня чуть-чуть, а с друзьями – много»?

Упражнение 5 «Закончи предложение».

Закончи предложение:

«Настоящий друг - это...»

«Настоящая подруга - это...»

Упражнение 6 «Идеальный друг».

Участникам предлагается составить коллективный портрет «идеального» человека, друга, того, с кем нам приятно общаться. Ведущий делит доску пополам и на одной ее части записывает список предложенных качеств идеального человека. Аналогично на второй половине записываются качества человека, с которым неприятно общаться, которые не должны быть присущи настоящему другу. Далее учащимся предлагается оценить, какой из списков качеств они могли бы отнести к себе в большей степени.

Упражнение 7. Коллаж «Дружба».

Описание упражнения: группа делится произвольно на команды и каждой команде выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажем. После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог.

Заключение.

Упражнение 9. «Подарок».

Участники встают в круг.

Инструкция: сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

Упражнение 10. «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Тренинг 11

1. Разминка.

Упражнение 1. «Комплимент».

Упражнение 2. игра «Клубок».

Упражнение 3. «Найти друга».

2. Основная часть.

Упражнение 4 -обсуждение «Почему нужны друзья?».

Упражнение 5 «Как стать хорошим другом?».

Упражнение 6 «Помоги другу».

Упражнение 7 «Слепой и поводырь».

Заключение.

Упражнение 8. «Рефлексия».

Упражнение 9 «Костер дружбы».

Прощание.

Задачи: совершенствование навыков общения, развивать у детей понимание, что дружбой надо дорожить, воспитывать доброжелательное и бережное отношение к своим друзьям, способствовать сближению детей, общности коллектива.

1.Разминка.

Упражнение 1 «Комплимент».

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу.

Количество человек в обоих кругах одинаковое. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Приятно ли вам было слушать комплименты в свой адрес? Что было приятнее говорить или принимать комплимент? Как часто в жизни вы и вам говорят комплименты?

Упражнение игра 2 «Клубок».

Содержание: Все берутся за руки, образуют цепь и закручиваются в клубок.

Упражнение 3 «Найти друга».

Половине детей завязывают глаза, они ходят с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки, пытаются найти и узнать друга. Затем дети меняются ролями. Психолог спрашивает детей, как они догадались, что это именно данный ребенок.

2. Основная часть.

Упражнение 4 - обсуждение «Почему нужны друзья?».

Мы уже осуждали понятие дружба и каким должен быть друг, теперь мы поговорим о том, нужны ли друзья, что можно делать вместе с другом? Каждому из вас я предлагаю сейчас подумать и сказать для чего нужны друзья? Тренер записывает на доске все высказывания. Затем предлагает перечислить, что можно делать вместе с другом. Также записывает на доске. А затем спрашивает считает ли кто-нибудь из присутствующих, что друзья не нужны? Ведущий анализирует ответы, делает выводы о значимости дружбы вместе с детьми.

Упражнение 5 «Как стать хорошим другом?».

Давайте подумаем, как сделать свою дружбу долгой и крепкой. Что для этого нужно прежде всего, может соблюдать какие –то правила. Вместе с детьми тренер выделяет правила дружбы: стараться не ссориться, у, ступать, не бояться просить прощения, если обидел друга, не жадничать, не злиться, быть внимательным, тактичным, честным, не предавать, помогать другу. И вообще, относиться к другу так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Выводы: если соблюдать такие правила, то станете настоящими друзьями.

Упражнение 6 «Помоги другу».

Играют все дети группы. Они попали в болото. У каждого по три дощечки (три листа бумаги).

Выбраться из болота можно только парами и только по дощечкам. У одного из игроков сломались и пошли ко дну две дощечки. Чтобы он не утонул, ему надо помочь - это может сделать партнер (его

«пара»). В роли потерпевшего и спасающего должен побывать каждый ребенок. Оцениваются, как готовность прийти на помощь, так и предложенные варианты спасения.

Упражнение 7 «Пойми друга». —

Сейчас я раздам вам карточки. Каждый выбирает себе одну карточку и, никому не показывая, что на ней написано, прочитает ее. На карточках написаны названия различных состояний, которые вы должны будете изобразить без слов. Названия эмоциональных состояний, написанные на карточках (возможны другие варианты): Мне грустно! Я устал! Мне весело! Я стесняюсь! Мне стыдно! Мне страшно! Я злюсь! Мне любопытно! Я удивлен! Мне больно! Обобщающие вопросы • Что вы изображали? Как это можно назвать? Грусть, радость, страх — это эмоции человека. Молодцы! Чем лучше вы понимаете, что чувствует человек, тем успешней вы в общении, тем лучше вы сможете понять своих друзей.

Заключение.

Упражнение 8 «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнал о себе и других?», «Как это знание повлияет на возникновение дружбы в коллективе?».

Упражнение 9 «Костер дружбы».

Психолог. Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колено. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руку друзей. Затем то же самое сделайте и с левой рукой. Раскачивая руки вверх – вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени.

«Почувствовав тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

Тренинг 12

1. Разминка.

Упражнение 1. «Хвост дракона».

Упражнение 2. «Вагончик и локомотив».

2. Основная часть.

Упражнение 3 «Опасность».

Упражнение 4 «Слепой и поводырь».

Упражнение 5 «Я падаю!».

Упражнение 6 Игра «Автомобиль».

Заключение.

Упражнение 7 «Солнечные лучики».

Упражнение 8. «Рефлексия».

Прощание.

Задачи: снятие напряжения, развитие межличностного доверия, развитие навыков свободного общения.

1. Разминка.

Упражнение 1. «Хвост дракона».

Ход игры: играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - «голова», 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.

Упражнение 2. «Вагончик и локомотив».

Группа разбивается на пары. Пара, соответственно, на «вагон» и «локомотив». «Вагон» встает перед «локомотивом», закрывает глаза и полностью расслабляется. «Локомотив» должен толкать «вагон» по всей комнате в разных направлениях. В итоге получается хаотичное движение всей группы по комнате. Задача «локомотивов» - не столкнуться с другими «вагончиками» и «локомотивами».

Вопросы на рефлексии: «Как тебе твой «локомотив»?», «Ты ему доверял?», «Ты доволен тем, как он тебя толкал?», «Опиши свои ощущения» и т.д. После этого «вагон» и «локомотив» меняются местами.

2. Основная часть.

Упражнение 3. «Опасность».

Все прогуливаются по комнате, и кто-то выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. «Внимание! На нас напали пещерные львы! (или что-либо другое)». После сигнала опасности участники игры должны немедленно собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем хором произнести фразу: «Дадим отпор пещерным львам (или др.)». Потом группа опять разбредается по комнате, и игра повторяется. Для успешного проведения игры необходимо чтобы фразы произносились именно так, как сказано в инструкции, и при этом с совершенно серьезным видом.

Упражнение 4 «Слепой и поводырь».

Одному из детей по желанию завязывают глаза. Он «слепой». Второй будет его водящим – «поводырем». Как только зазвучит музыка, «поводырь» бережно поведет «слепого», давая ему потрогать различные вещи, - большие, маленькие, гладкие, шероховатые, колючие, холодные. Можно также подвести «слепого» к месту, где предметы издают запахи. Только ничего нельзя говорить при этом. Когда через некоторое время музыка прекращается, дети меняются ролями. А когда еще раз включается музыка, они возвращаются в круг и говорят о том, что пережили во время прогулки.

Упражнение 5 «Я падаю!».

Участники игры прогуливаются по комнате. Неожиданно какой-то игрок, закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на пол и падать вперед. (Ни в коем случае нельзя опрокидываться назад!) Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке прежде, чем он коснется пола.

Как только падающий игрок «спасён», все участники игры расходятся по комнате, и действие повторяется снова.

Упражнение 6 Игра «Автомобиль».

Задание сконструировать автомобиль. Запчасти - члены группы. Через 15 минут дети должны представить ваш автомобиль в действии и разъяснить, из чего он состоит, какую функцию выполняет каждый участник. Обсуждение и анализ результатов. Как выбирались роли? Довольны ли вы своей ролью? Совпадает ли данная роль, с той которую вы обычно играете в жизни? Почему вас выбрали на эту роль?

3. Заключительная часть.

Упражнение 7 «Солнечные лучики».

Ход игры: один из членов группы встаёт в центр круга и закрывает глаза. Все остальные стоят лицом внутрь круга, плотно прижавшись друг к другу, и протянув руки ладонями вперед, начинают раскачивать стоящего в центре.

Заключение.

Упражнение 8 «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Анкета

Дорогой друг!

Ты был участником тренингов на развитие коммуникативных навыков для вашей группы. Нам хотелось бы узнать твоё мнение о результатах и влиянии тренингов на жизнь группы. Просим тебя ответить на следующие вопросы (подчеркни, пожалуйста, подходящие для тебя варианты ответов или допиши свои):

1. Были ли для тебя тренинговые занятия:

Интересными (да, нет, не совсем),

Полезными (да, нет, не совсем),

Помогающими успешней общаться (да, нет, не совсем),

Что-то другое (напиши)

2. Что ты нового узнал на тренингах, что открыл в себе и других, чему научился?

3. Нужны ли такие тренинги?