



БЕРЕЗКИ

ЦЕНТР АКТИВНОГО ОТДЫХА

Детский оздоровительный лагерь «Березки»

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ

СОСТАВИТЕЛЬ: МАНАБОВА А.Е.

Оренбург

2022

Содержание:

1. Актуальность.....	2
2. Аннотация.....	3
3. Работа психолога с детьми младшего школьного возраста в летнем лагере.....	6
4. Работа психолога с детьми среднего школьного возраста в летнем лагере.....	7
5. Работа психолога с детьми старшего школьного возраста в летнем лагере.....	8
6. Диагностический материал к программе психологического сопровождения детского оздоровительного лагеря "Березки".....	9
7. Приложение 1.....	10
8. Приложение 2.....	11
9. Приложение 3.....	12
10. Приложение 4.....	16
11. Приложение 5.....	24
12. Приложение 6.....	30
13. Приложение 7.....	33
14. Приложение 8.....	34
15. Приложение 9.....	39
16. Приложение 10.....	42
17. Приложение 11.....	50
18. Список использованных источников.....	55

Актуальность

Летний лагерь – это время, когда имеются максимальные возможности для создания ребенку психологически благоприятных условий для отдыха, для оказания полноценной психологической помощи, развития эмоционального интеллекта. Этот период благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Психолог в лагере: какова его роль, место и функции в системе организации летнего отдыха? Помощь в создании максимально благоприятного климата во временном коллективе ребенка, оказание психологической помощи детям с трудностями в адаптации к новым условиям лагеря, развитие коммуникативных навыков, снятие эмоционального напряжения и тревожности детей. Из современных условий организации летнего отдыха детей, была разработана целенаправленная программа психологического сопровождения в летнем лагере "Березки". Программа включает в себя разноплановую деятельность, и объединяет различные направления работы с детьми в единый комплекс занятий.

Аннотация

Цель: диагностика и укрепление психо-эмоционального здоровья детей во время пребывания в летнем лагере, создание благоприятных условий для комфортного отдыха в летнем лагере "Березки", снятие напряжения и тревожности, а так же развитие определенных навыков ребенка.

Задачи:

- оказание помощи в создании благоприятного микроклимата в отрядах, как основного фактора адаптации в условиях лагеря;
- содействие эффективному взаимодействию детей и педагогов, помощь при возникновении непонимания;
- содействие снятию эмоционального напряжения и тревожности;
- развитие навыков коммуникации, межличностного общения, работы в команде;
- развитие рефлексивного сознания детей с учетом их возрастных особенностей;

Основные направления работы:

- диагностическое;
- консультационное;
- коррекционно-развивающее;
- профилактическое.

Продолжительность занятий:

- младшие отряды - 20 минут;
- средние отряды - 30 минут;
- старшие отряды - 45 минут.

Этапы сопровождения:

I. Этап социально-психологической адаптации.

Цели: создание тренинговых групп с целью:

- создания благоприятного климата в отряде;
- определения лидеров, а также детей, нуждающихся в психологической поддержке;
- развития самосознания детей.

Содержание работы:

- тренинг «Знакомство. Формирование доверия и комфорта в отряде, развитие социальных эмоций»;
- диагностический срез с целью определения индивидуальных особенностей воспитанников и выработки индивидуального подхода к каждому ребенку, выявления «трудных» детей (входное анкетирование) (Приложение 1);
- подготовка коррекционных (групповых и индивидуальных) и развивающих мини-программ для отрядов.

II. Коррекционно-профилактический этап.

Цели:

- контроль и коррекция психологического климата в отрядах;

- коррекция отрицательных психических состояний, вызванных длительным нахождением вне дома;
- коррекция эмоционально-личностной сферы детей;
- индивидуальный подход к ребенку, которому требуется помощь в адаптации в условиях летнего лагеря;
- индивидуальная психокоррекционная работа с детьми, имеющими различные отклонения;
- развитие лидерских, коммуникативных качеств, социального интеллекта;
- снятие эмоционального напряжения детей, педагогов.

Содержание работы:

Младший школьный возраст	Средний школьный возраст	Старший школьный возраст
- занятия с элементами тренинга «Я учусь» (3 занятия); - медитативное занятие; - арт-терапия; - сказкотерапия ; - маскотерапия; - диагностическая работа; - развивающие занятия.	- тренинг «Пойми себя» (3 занятия); - тренинг общения, развитие навыков общения; - арт-терапия; - медитативное занятие; - маскотерапия; - диагностическая работа; - развивающие занятия.	- тренинг лидерских способностей ; - тренинг общения ; - тренинг на развитие навыков вербального и не вербального общения, коммуникативных навыков; - арт-терапия; - диагностическая работа; - маскотерапия; - медитативное занятие.

Индивидуальная работа / работа в группе

Цель: психологическая помощь детям с низким уровнем адаптации.

Индивидуальная работа проводится по результатам диагностики и наблюдений, заявкам родителей, вожатых и воспитателей, в случае необходимости оказание экстренной психологической помощи:

- консультации (по запросу) очные и заочные

Тематика:

- общение со сверстниками;
- способы разрешения конфликтов;
- как справиться с чувством одиночества;
- как найти друга;
- как справляться с обидой
- как снять накопившееся напряжение;
- взаимоотношения между мальчиками и девочками;
- как избавиться от чувства тревоги;
- как справляться со страхами и др.

- Час психологической разгрузки для детей:

- аутогенная тренировка;
 - релаксации;
 - медитации;
- для педагогов:
- Программа снятия психоэмоционального напряжения у педагогов.

Работа с родителями

- Консультации (по запросам) по особенностям детей;
- Анкетирование.

III Этап рефлексии

Цель: подведение итогов работы.

Содержание работы:

- занятие для получение обратной связи;
- проведение диагностического среза (анкета на выход) (Приложение2);
- тренинговое занятие-прощание с отрядами с целью получения информации по общему настроению группы от лагерной смены.

Дополнительная деятельность:

Создание почты "Доверия" в лагере с целью формирования доверительного отношения к психологу и дополнительного информирования об эмоциональном состоянии детей.

Исследовательская работа:

«Влияние воспитательных программ лагеря на динамику личностного развития детей».

1. Работа психолога с детьми младшего школьного возраста в летнем оздоровительном лагере

Сказкотерапия (Приложение 3)

Тематика:

1. Страх темноты («Про Чебурашку», «Сказка про девочку Настю, которая боялась темных кладовок»);
2. Сказка для хвастунов («Котенок-Матросенок»);
3. Сказка для тех, кто не любит мыться («Грязь-Грязища и Иван», «Тайна»);
4. изгой в отряде («Ежик»);
5. проблема детских капризов («Королева Капризов», «Слоненок с шариками»);
6. проблема «драчливости» («Заяц с рюкзаком»);
7. проблема сквернословия («Про разбойника «Слово – не воробей»);

Программа занятий с элементами тренинга

«Я учусь...»

Цели и задачи:

- подготовка детей к самостоятельной жизни, правильной социализации – возвращать терпимость и уважение к другим, помочь увидеть смысл и ценность жизни;

- создать в отряде дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с воспитателями, облегчая тем самым процесс совместного пребывания в лагере.

Тематика (Приложение 4):

1. Общение. Умение вступать в контакт.
2. Умение ладить с другими. Сочувствие.
3. Умение слушать других;
4. Принадлежность к группе;
5. Самооценка.

Медитативные сказки (Приложение 5)

1. Волшебство мастера;
2. Полет на воздушном шаре;
3. Часы;
4. Мудрая песочная горка.

Арт-терапия (Приложение 6)

1. «Точки»;
2. Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»;
3. Упражнение «Прощапывание»;
4. Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»;
5. Упражнение "Передай другому".

Маскотерапия (Приложение 7)

1. Упражнение «Маски»
2. Сделай свою маску

2. Работа психолога с детьми среднего школьного возраста в летнем оздоровительном лагере

Программа психологического кружка «Пойми себя» для работы с детьми среднего школьного возраста в оздоровительном лагере.

Цель кружка: развитие познавательного интереса детей в области психологических знаний и формирование требований к самосознанию и саморазвитию

Программа включает основы социально-психологического тренинга общения, интерактивные игры, диагностические методики, упражнения – пробы.

Тематический план (Приложение 8)

Тематика	Количество часов
1. Знакомство	1
2. Каков я на самом деле	1
3. Обиды	1
4. Я и другие	1
5. Функции чувств	1
6. Я в своих глазах и глазах других	1
7. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1
8. Стресс и способы его преодоления	1
9. Завершающее занятие.	1

Арт-терапия (Приложение 6)

- 1. Методика "Желания";
- 2. Упражнение "Передай другому"
- 3. Упражнение "Магазин"

Маскотерапия (Приложение 7)

- 1. Упражнение «Маски»
- 2. Сделай свою маску

Медитативные занятия (Приложение 9)

- 1. Немой колокольчик;
- 2. Передай огонь;
- 3. Круг колокольчика;
- 4. Зоо-рай.

Диагностический материал к программе психологического сопровождения детского оздоровительного лагеря "Березки"

Цель диагностики: определение индивидуальных особенностей воспитанников и выработка индивидуального подхода к каждому ребенку; выявление «трудных» детей и планирование коррекционной программы.

Методики диагностики психических состояний и дезадаптации

1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).
2. Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера).
3. Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку).
4. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.
5. Опросник агрессивности Бас - Дарки.
6. Проективная методика «Руки».
7. Шкала депрессии.
8. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Рого.
9. Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда.
10. Тест Люшера.
11. Ваша самооценка.

Диагностика мотивационной сферы

1. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.
2. Анкеты для определения творческих наклонностей.

Диагностика межличностных отношений

1. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей (КОС-1, КОС-2).
2. Тест «Можете ли вы влиять на других?»
3. Психогеоаметрический тест.
4. Способны ли вы быть лидером.
5. Доверяете ли вы людям.

3. Работа психолога с детьми старшего школьного возраста в летнем оздоровительном лагере

Тренинг общения (Приложение 10)

Тематика:

1. "Развитие вербальных и невербальных навыков общения"
2. «Как я вижу, чувствую и понимаю других».
3. «От чего зависит эффективность общения»

Тренинг лидерских способностей (Приложение 11)

Тематика:

1. «Кто такой лидер?»
2. «Качества лидера».
4. Лидер и творческое мышление.

Тренинг самосознания

Тематика:

1. Представление группы. Правила работы в группе.
2. Философские истоки личностного самосовершенствования.
3. Релаксация.
4. Концентрация.
5. Визуализация.
6. Образ «Я».
7. Самораскрытие.
8. Принятие себя.
9. Мир наших эмоций и чувств.
10. Как управлять отрицательными эмоциями и создавать положительное настроение.
11. Что такое эмпатия.
12. Индивидуальные особенности мышления. Как развивать мышление.

Арт - терапия (Приложение 6)

1. Упражнение "Передай другому";
2. Упражнение с чернильными пятнами;
3. Техника "Коллаж".

Медитативные и релаксационные занятия (Приложение 9)

1. "Конверт переживаний";
2. Аутогенная тренировка;
3. Мышечная релаксация.

Анкета "Знакомство"
Дорогой друг!

Мы проводим анкетирование с целью узнать тебя лучше, твои увлечения, умения и с их учетом сделать твое пребывание в нашем летнем лагере "Березки" еще интереснее и познавательнее.

Укажи, как тебя зовут _____

Сколько тебе лет? ____ В каком ты отряде 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

В какой раз ты посещаешь летний лагерь? 1 2 3 более 3-х раз

1. Успел ли ты познакомиться с ребятами в отряде?

- 1. да;
 - 2. нет;
 - 3. с некоторыми.
2. У тебя обычно много друзей?
- 1. да;
 - 2. не очень много;
 - 3. мало;
 - 4. нет друзей.

3. Каким образом тебе больше всего нравится работать?

- 1. в команде;
- 2. в паре;
- 3. одному.

4. Что обычно ты делаешь в свободное время?

- 1. смотришь телевизор;
- 2. слушаешь музыку;
- 3. играешь на компьютере;
- 4. общаешься с друзьями;
- 5. гуляешь;
- 6. читаешь книги;
- 7. посещаешь кружки;
- 8. свой вариант _____

5. Что привлекает тебя в летнем лагере?

- 1. здесь можно заняться чем то интересным;
- 2. здесь можно заняться тем, чем нельзя дома;
- 3. здесь можно познакомиться с новыми людьми;
- 4. здесь можно найти друга (подругу);

- 5. здесь меньше требований и запретов, чем дома, в школе;
- 6. здесь нет взрослых, которые постоянно указывают, что и как делать;
- 7. ничего не привлекает;
- 8. свой вариант ответа _____

6. какие виды деятельности тебе больше всего интересны?

- 1. пение , танцы, клоунада, театр;
 - 2. экскурсии и выезды в город в бассейн, в парки;
 - 3. изготовление поделок своими руками;
 - 4. спортивные игры, соревнования;
 - 5. свой вариант _____
7. Какие из желаний тебе ближе всего?
- 1. стать самым известным в лагере;
 - 2. узнать и увидеть много нового и интересного;
 - 3. как можно больше играть в различные игры;
 - 4. принести радость тем, кто рядом со мной в отряде;
 - 5. вести себя так, как хочу;
 - 6. познакомиться со многими ребятами и подружиться с ними;
 - 7. свой вариант _____

8. Какое у тебя настроение?? _____

9. Что ты можешь сказать про своего воспитателя? _____

10. Опиши своего вожатого _____

11. Как тебе еда в лагере? _____

12. Чем бы ты хотел заниматься в нашем лагере? _____

13. Закончи предложение. Для меня мой лагерь - это _____

Большое тебе спасибо!!!

Дорогой друг!

Вот и подошла к концу смена в летнем лагере «Березки». Нам интересно узнать, что изменилось за то время, пока ты был в лагере. Мы обращаемся к тебе с просьбой изложить СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ.

И.Ф. _____ Возраст _____
Название отряда _____
Номер отряда: 1 28 3 4 5 6 7

1.Смог ли ты завести друзей в своем отряде?

1. да;
2. не так много как хотелось бы;
3. нет.

2.Сложились ли у тебя доброжелательные отношения с вожатыми и воспитателем в отряде?

1. да;
2. не очень доброжелательные;
3. затрудняюсь ответить;
4. нет.

3. Кто тебе больше всего запомнился из работников лагеря?

4. Что тебе запомнилось из жизни отряда?

1. совместные игры;
2. оформление отрядного уголка;
3. совместная подготовка к общим лагерным мероприятиям;
4. дискотеки;
5. (свой вариант) _____

5.Чем тебе было интересно заниматься в лагере?

6.Что запомнилось тебе из общих лагерных мероприятий (игры, конкурсы, праздники, спортивные мероприятия и так далее):

1. -

2. -

3. -

4. -

7.Смог ли ты найти себе в лагере дело по душе ? Какое?

1. Да.
2. Не знаю.
3. Нет.
4. (свой вариант ответа) _____

8. Какие из твоих желаний смогли осуществиться в лагере?

1. - стать самым известным в лагере, отряде;
2. - узнать и увидеть много нового и интересного;
3. - как можно больше играть в различные игры;
4. - принести радость тем, кто рядом со мной в отряде;
5. - вести себя так, как хочу;
6. - познакомиться со многими ребятами и подружиться с ними;
7. - чтобы мой город был чистым, светлым и интересным;
8. -(свой вариант ответа) _____

9.Что тебя больше всего порадовало в лагере "Березки"?

10. Что огорчило тебя больше всего в лагере «Березки»?

11. С каким настроением ты покидаешь лагерь «Березки»?

1. с веселым, радостным, светлым;
2. немного грустно, но есть, что вспомнить;
3. мне трудно сказать;
4. (свой вариант ответа) _____

12. Твои пожелания и предложения всем взрослым, которые были рядом с тобой в лагере "Березки" _____

Спасибо за сотрудничество

Сказкотерапия

Кулешова Юлия.

1. Сказка про девочку Настю, которая боялась темных кладовок

Жила-была девочка Настя. Жила с мамой и папой в большой и уютной квартире. У Насти была своя маленькая и светлая комната, там вместе с ней жили ее игрушки. И все бы было замечательно, да вот только боялась Настя проходить мимо темной и мрачной кладовки, в которой хранились разные старые вещи и всякие разные баночки с вареньями и соленьями. А уж чтобы заглянуть в эту кладовку, вообще, не могло быть и речи.

Однажды в воскресное утро вся семья собралась на кухне пить чай. «Ой, я же варенье забыла достать, — сказала мама, — Настенька, сходи возьми в кладовке баночку с вареньем». Застучало у Насти сердечко, но она встала и пошла за вареньем. Подошла Настенька к двери кладовки, сердечко еще громче забилося» А ну никак не хотелось ей дверь открывать, потопталась она возле двери и пошла обратно на кухню. «Нет, мамочка, - тихонько сказала она, - ты лучше сама варенье принеси, а то я не знаю, какое взять...» «Ну, ладно, принесу сама», - ответила мама.

Весь день Настя думала о том, что произошло утром. Неудобно как-то получилось, ведь мама попросила ее помочь, а она не смогла просьбу выполнить, ну уж очень не хотелось заходить в кладовку.

Вечером легла Настя спать в свою теплую, мягкую, уютную кроватку, положила рядом с собой плюшевого мишку и быстро уснула. И приснился Настеньке удивительный сон, будто вся квартира ожила и все комнаты разговаривают между собой.

«Какие хорошие у нас хозяева, добрые, заботливые, аккуратные. А маленькая хозяйка - такая милая», - сказал зал. «У меня она часто бывает, она у меня спит, и играет здесь и часто болтает у меня со своими друзьями, — сказала детская комната, - ...а по выходным она сама приводит меня в порядок». «И у меня она часто бывает, — сказала кухня, - часто она втихаря от мамы залезает в буфет и лакомится конфетами, но я не говорю об этом маме». «А знаете, какая смешная она по утрам, такая сонная, - сказала ванная комната, - а когда она купается, то так весело играет с мыльными пузырями, ну просто умиление!». «А по вечерам она часто сидит у меня и смотрит мультфильмы по телевизору», — сказала самая большая комната.

«А ко мне она не заходит и даже не заглядывает», — раздался тихий обиженный голосок. Это сказала маленькая кладовка. «Но почему? — воскликнула ванная. — Ведь у тебя хранится столько всего вкусного!» «А когда наша маленькая хозяйка болела и кашляла, у тебя нашлась для нее баночка меда», - подтвердила кухня. «Наверное, она боится меня, потому что на самых нижних полках у меня хранится много старых, пыльных ненужных вещей, и вообще я темная и невзрачная и у меня нет ничего интересного», — грустно сказала кладовка. «Но вместе со старыми вещами в тебе хранятся их истории: таинственные и загадочные, романтические и веселые. Не плачь, кладовочка, я уверена, моя хозяйка к тебе заглянет, обязательно заглянет и увидит, что ты совсем не страшная», —

воскликнула детская комната. Тут в окно заглянул первый луч света и комнаты замолчали.

Проснулась Настенька и думает, приснилось ей это или правда она такой разговор слышала. Вспомнила она свой сон и так жалко ей стало кладовку, вскочила она с кровати, побежала к кладовке и остановилась у двери, потихоньку протянула руку и открыла дверь. Солнечные лучи с кухни проникли в темную маленькую комнатку и Настя увидела, что кладовка совсем не страшная, немного темновато, зато как-то все загадочно, а вот и баночки с любимым Настиним вареньем.

«Настя, ты что там делаешь? Беги умываться», — раздался голос мамы. «Я еще загляну к тебе», — шепнула Настя и побежала в ванную.

Потом как всегда семья собралась за завтраком. «Сейчас я принесу варенье», — сказала мама. «Сиди, сиди, мамочка, — закричала Настя, — я сама принесу!» Она подбежала к кладовке, распахнула дверцу, и, казалось, все баночки на полках заулыбались ей. «Я теперь часто буду к тебе заглядывать», — прошептала Настя и

провела рукой по серой крашеной стене.

Дмитрий Фролов.

2. Особенная охота

Мой дедушка в деревне

У края леса жил,

И часто на охоту

С большим ружьем ходил.

«Дедушка, а дедушка

Ты снова в лес идешь?

Когда же на охоту

Меня с собой возьмешь?!

Я очень — очень смелый,

Я храбр, как Чингачгук,

Без промаха стреляет

Мой самодельный лук!»

А дед мой: «Успокойся,

Иди-ка лучше спать,

Вот подрастешь немного,

Успеешь пострелять...»

...Уж осень. Снег на елях,

Разлегся, как навес,

И дедушка с обеда

Засобирался в лес...

«Дедушка, а дедушка!

Возьми меня с собой!

Я выше стула вырос

И стал совсем большой!!!»

«Ну, что с тобой поделать,

Оденься-то тепло!»

«Дедушка, а что же

Ты не берешь ружжо?!»

«У нас ружье другое, —

И он взвалил мешок, —

Особенной охоты

Пришел сегодня срок...»

В лесу больших сугробов

Повсюду намело,

Ни листика, ни ягод,

Все-все вокруг бело...

«Дедушка, а как же

Зимою птичкам жить?

Ведь шишек нет и ягод,

Кто будет их кормить?»

«А мы, мой милый внучек,

С тобою здесь на что?!

Хоть ты все время стонешь:

«Ружжо», «ружжо», «ружжо»

Нехитрая наука

Здесь птицу подстрелить,

А ты вот, сам попробуй

Всех птичек накормить!»

Раскрыл мешок дедуля,

Как чудо-закрома,

И вытащил оттуда

Пшеницы три снопа.

Сложил их, как стог сена,

Колосьями наверх,

И мягкий запах хлеба
Вдруг заструился вверх...
«Давай, внучок, присядем
Тихонько за кустом,
Посмотрим, кто придет к нам
За солнечным зерном...»
И вот из-за сугроба,
В парче, как крымский хан,
Прошествовал к пшенице
Краса лесов — фазан...
Клюет пугливо, жадно,
Худущий, словно тень,
Наверно голодает
Уже не первый день...
Синички прилетели,
Три рябчика пришли,
И глухаря седого

С собою привели.
Такого в зоопарке
Не встретишь никогда:
Все птицы собрались здесь
— У нашего стола!
А сколько у них радости,
Сумятиц, щебетанья,
Смотрю я зачарованно
На птичье ликование...
Тут дедушка поднялся:
«Пора домой, идем!
На следующей неделе
Овса им принесем...»
Я шел домой и думал:
«Зачем птиц убивать,
Ведь счастье-то какое,
Кормить и защищать!..»

Никитина Наталья.

3. Слоненок с шариками

Жил-был маленький слоненок. Мама и папа его очень любили. Они вместе играли, гуляли, купались в реке и пускали фонтаны из своих длинных хоботов. Маленький слоненок очень любил проводить время со своими родителями.

Но однажды, гуляя с мамой и папой по парку, слоненок увидел у обезьянки большой воздушный шарик. Слоненку он очень понравился и он захотел такой же.

- Мама, папа, я тоже хочу такой шарик, купите мне, пожалуйста!

Мама и папа очень любили своего сыночка и решили порадовать малыша. Они купили ему красивый желтый шар.

Слоненок был счастлив, он повсюду ходил со своим шариком. А когда ложился спать, привязывал его к своей кровати.

Вскоре, гуляя по парку, слоненок увидел у медвежонка очень красивый зеленый шар, и конечно же попросил родителей купить ему такой же. Мама и папа не хотели расстраивать своего любимого сына, и купили ему зеленый шарик. Слоненку он очень понравился.

Но вскоре малыш захотел иметь красный шар и синий тоже. И любящие родители снова не смогли ему отказать... Но слоненку хотелось еще и еще воздушных шариков, а у родителей уже не осталось денег. И тогда малыш стал капризничать и говорить:

- Ну купите, купите мне этот шарик, ведь у меня такого еще нет!

Тогда родителям слоненка пришлось брать дополнительную работу, чтобы заработать побольше денег на шарики. И чем больше сын просил у них шариков, тем дольше они стали задерживаться на работе. Они меньше стали бывать со слоненком, играть с ним, а совместные прогулки по парку совсем прекратились.

Слоненку становилось грустно одному, и даже многочисленные воздушные шарики его уже не радовали. И вот настал день, когда в комнату к слоненку уже

невозможно было войти. В ней было столько шаров, что малыш не мог даже пошевелиться.

Тогда слоненок собрал все шары и вышел на улицу. Но шаров оказалось так много, что они стали поднимать слоненка высоко-высоко в небо. Малыш испугался, что навсегда улетит от родителей и стал звать на помощь.

Он кричал: «Помогите! Помогите!»

Прилетели воробьи и острыми клювами стали клевать шары - один за другим. Так постепенно слоненок опустился на землю.

Он сел на травку и задумался. Как ты думаешь, о чем?

Может быть, он задумался о том, как было хорошо с папой и мамой гулять, играть, купаться в реке и пускать большие фонтаны из хобота?..

Как ты думаешь, что может слоненок для этого сделать? Подскажи ему, пожалуйста.

1. Общение. Умение вступать в контакт.

Тема: Общение. Умение вступать в контакт.

1. Упражнение «Улыбка». Передать друг другу улыбку.

Цель: создание доброжелательной атмосферы.

2. Упражнение «Знакомство»

Цель:

- познакомить детей друг с другом;
- осознание детьми себя как части общества.

Материалы: цветные карандаши и листы бумаги для каждого ребенка, булавки.

Инструкция: детям предлагается на листках бумаги написать свое имя и нарисовать свой символ. Затем они должны объединиться в пары и попытаться найти что-нибудь общее в своих символах. Можно придумать историю, из-за которой эти символы могут быть объединены.

3. Упражнение «Если бы я был бы вожатым (воспитателем, учителем) то...»

Цель: побудить детей к высказыванию своих мыслей.

Инструкция: каждый по кругу продолжает данную фразу.

4. «Путаница»

Инструкция: Определяется ведущий, ребенок выходит за дверь. Дети берутся за руки, не разрывая рук запутываются в «клубочек». Задача ведущего распутать.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: обеспечить возможность контакта и взаимодействия всех детей друг с другом.

Инструкция: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Сейчас у вас пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Будьте внимательны, когда я крикну: «Друг к дружке!» вам будет нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и дотрагиваться друг к другу теми частями тела, которые я буду называть. Итак, «Друг к дружке! Пятка к пятке!»

- правая рука к правой руке!
- нос к носу!
- спина к спине!
- ухо к уху!
- бедро к бедру

Рефлексия: Каждый по кругу отвечает на вопросы: что понравилось на занятии, что нет? Какое у него настроение?

2. Умение ладить с другими. Сочувствие.

Тема «Умение ладить с другими. Сочувствие»

1. Приветствие «Улыбка»

2. Блиц-опрос: Какое у тебя настроение? Все по кругу отвечают на вопрос.

3. Информирование: Сегодня мы с вами поговорим о том, как важно уметь ладить с другими людьми. Для этого нужно научиться делиться с ближним тем, что есть у нас самих – будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Мы лучше ладим с другими людьми в том случае, когда мы дружелюбны.

Знаете ли вы какого-нибудь человека - ребенка или взрослого, который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность?

4. Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции.

Инструкция: Группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и т.д. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

5. Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: учить распознавать эмоции.

Инструкция: каждый вытаскивает листок бумаги с определенной эмоцией. Эту эмоцию он должен изобразить на своем лице, остальные угадывают, что чувствует человек.

Материал: карточки с эмоциями.

6. Игра «Равновесие»

Цель: научить детей настраиваться друг на друга.

Инструкция: Сядьте на пол, образуя двойной круг так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?

А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Поменяйтесь партнерами.

Обсуждение: Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер?

Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером? Обратите внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, и помогите им понять, как это действует на их отношения с другими детьми.

7. Упражнение «Одинокая звезда»

Цель: рассказать о сочувствии людей друг другу.

Материалы: яблоко, а лучше на каждых двух детей по яблоку.

Инструкция: Знаете ли вы историю, в которой кто-то был одиноким? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь одинокими? Чего вам больше всего хотелось, когда вам было одиноко? Я хочу вам рассказать историю про маленькую одинокую звезду.

В давние - предавние времена небо по ночам было совсем темным. На нем совершенно не было звезд, кроме одной крошечной звездочки. Она жила высоко в

небе и, когда оглядывалась вокруг, то замечала, что она совершенно одна. И от этого ей становилось грустно. Ей очень хотелось видеть на небе другие звезды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет. Однажды отправилась звездочка на землю к одному старому мудрому человеку, жившему на высокой горе. И когда она его нашла, то спросила: «Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе. Мне не с кем поговорить, некому подарить свой свет. Иногда я даже плачу – настолько мне одиноко». Старый человек знал, каково это – чувствовать себя одиноким. Он знал, что тогда пропадает желание играть, еда становится невкусной и не поются веселые песни... Ему понравилась маленькая звездочка. А так как он был очень-очень мудрым, он пообещал, что поможет ей. Сначала старик пошел в свою хижину и взял блестящий черный волшебный мешок. Он открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звезд. Один взмах руки – и по всему ночному небу засияли тысячи ярких звезд. «Смотри-ка, – сказал старик, – это ли не прекрасно? Теперь на небе много звезд, это твои братья и сестры. Ты можешь с ними беседовать, ты можешь дарить им свой собственный свет и ловить лучи от них. Но поскольку ты так долго была одинока, я хочу сделать для тебя еще кое-что. Я хочу, чтобы память о тебе навсегда осталась здесь, на земле. Я создам на чем-то необыкновенном твое изображение. Он щелкнул пальцами, и изображение маленькой звездочки раз и навсегда запечатлелось на земле. И здесь заканчивается эта история.

Кто догадался, как мудрый старик сохранил изображение звездочки? (Достаньте одно яблоко и положите его на виду). Да, в каждом яблоке есть место для счастливой крошечной звездочки. Давайте внимательно посмотрим, действительно ли есть маленькая звездочка в этом яблоке.

(Разрежьте яблоко горизонтально так, чтобы получились две равные половины. Разъедините эти половинки и покажите детям звездочку, в виде которой располагаются яблочные зернышки. Если у вас больше яблок, разрежьте их и дайте каждому ребенку по половине яблока).

Теперь я хотела бы, чтобы вы подошли сюда и образовали звездочку. Встаньте в круг, один позади другого. Сделайте круг таким тесным, чтобы посередине, вытянув руки, вы могли коснуться друг друга. Там, в середине наша звезда очень теплая. Там ее сила, которая необходима, чтобы посылать свет как можно дальше, к другим звездам, нам на Землю.

Теперь вытяните другую руку назад и представьте себе, что из ваших рук льется свет звезды, чтобы обрадовать другие звезды и детей на Земле. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло звезды, а рукой, которая вытянута в другую сторону, теплый свет, исходящий вашей звездой. А теперь покажите мне, как ваша чудесная большая звезда медленно перемещается по небу – передвигайтесь по комнате очень маленькими шажками.

Обсуждение:

- Почему мудрый старик помог звездочке?
- С кем ты разговариваешь, когда тебе одиноко?
- Ты замечаешь, когда кому-нибудь из детей одиноко?
- Что ты чувствуешь, когда сделал для кого-нибудь что-то хорошее?

8. Игра «Догонялки»

Цель: испытать мышечную «радость»

Инструкция: Водящий догоняет детей, кого поймал «пятнает» - хлопает рукой по плечу. Пойманный становится водящим.

Рефлексия: Каждый по кругу отвечает на вопросы: С каким настроением вы сегодня уходите? Почему? Важно ли ладить с другими людьми?

3. Умение слушать других. **Тема «Умение слушать других»**

1. Упражнение «Улыбка».

Блиц-опрос: «Какое настроение сегодня?»

2. Упражнение: «Запомни звуки?»

Цель: учить детей концентрироваться, способствовать развитию слуховой памяти.

Материалы: бумага и карандаши каждому ребенку

Инструкция: сядьте поудобнее и закройте глаза. Я сейчас буду ходить и производить различные звуки. Возможно, я передвину стул, открою и закрою дверь. Я хотел (а) бы, чтобы вы хорошенько прислушались и угадали, что я делаю. Слушайте внимательно, чтобы потом вы смогли описать эти звуки. Постарайтесь запомнить и последовательность этих звуков.

(производится 5-6 звуков)

Опишите то, что слышали. Разбейтесь по тройкам и сравните результаты.

Обсуждение: Что было для тебя самым трудным? Как ты помогал себе, чтобы запомнить последовательность звуков? Сколько звуков ты смог запомнить?

3. Игра «Испорченный телефон»

Цель: развивать умение слушать других.

Ход игры: Ведущий на ухо соседнего ребенка шепотом передает какое-либо слово, услышанное слово необходимо передать следующему ребенку и т.д. Когда слово приходит к последнему ребенку он называет его вслух, все по очереди называют то слово, которое слышали.

4. Упражнение «Чувства и интонации»

Цель: учить детей слышать все, что передает собеседник, замечая все нюансы и оттенки чувств по изменению его голоса.

Инструкция: Представьте себе, что весь класс перенесся на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Ааааа, Еееее, Иииии... Люди, разговаривающие на этом языке, могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков.

Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Ееее, Ииии, Оооо, Уууу... (Дайте детям выразить другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств).

Теперь сядьте по двое. Я хотел(а) бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (2-3 минуты). Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

Обсуждение:

- Какое чувство тебе легче всего выразить?
- Почему у людей есть чувства? Для чего они нужны?

5. Упражнение «Птенцы»

Цель: учить внимательно слушать.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, которая называется «Птенцы». Кто из вас хотел бы быть птицей-мамой или птицей-папой?

Птенцы опускают головы на руки. Один из птенцов очень тонким голосом пищит, остальные дети сидят очень тихо. Птица-родитель идет вдоль круга и пытается найти своего птенца. Когда обнаружит, кладет руку на плечо и говорит: «Вот ты где!» Если угадан правильно, птенцы поднимают голову.

(При повторе можно обыгрывать других зверей, например щенят, котят, ягнят и т.д.).

6. Игра «Охота»

Цель: учить детей вести себя тихо и внимательно прислушиваться.

Материалы: игровая площадка 3х6 м. Для обозначения границ поля расставьте по периметру детей зрителей.

Инструкция: Я хочу вам предложить одну игру, в которой надо быть очень тихими. Играют два человека. Один – Охотник, другой – Заяц. Мы завяжем им глаза, так что обоим придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные ведут себя очень-очень тихо. В начале Охотник и Заяц стоят в противоположных углах нашей площадки. Представим себе, что сейчас ночь и так темно, что не видно дальше своего носа. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне его – он в безопасности. Охотник пытается поймать его при удобном случае. Заяц может наострить уши, чтобы определить, где находится Охотник и чтобы увернуться от него. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит зайца, чтобы его поймать. Все остальные стоят по краю поля, чтобы Заяц и Охотник нигде не ударились. Кто хочет быть первым Зайцем и первым Охотником?

Обсуждение:

- Что было в этой игре трудным для тебя?
- Все ли были настолько тихими, чтобы Заяц и Охотник могли хорошо слышать друг друга?

Рефлексия: Важно ли уметь слышать и слушать?

Занятие № 4

Тема: «Принадлежность к группе»

1. Упражнение «Улыбка». Передать улыбку соседу справа, соседу слева.

2. Упражнение: «Кого не хватает?»

Цель: подчеркнуть важность каждого ребенка.

Материалы: большое покрывало

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Посмотрите, все ли пришли? (Если кто-то отсутствует, обратите на это внимание всех детей и попросите их вспомнить имя отсутствующего ученика).

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные будут отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех

закрывать глаза, и пока никто этого не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того, как он спрячется, я попрошу всех открыть глаза и угадать, кого не хватает. А теперь закройте глаза...

Обсуждение: Почему важен каждый человек в группе?

3. Упражнение «Браво»

Цель: создать атмосферу взаимного принятия и хорошего настроения, повысить самооценку детей.

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.

(Поставьте стул в центре класса и попросите всех плотно окружить его со всех сторон). Каждый из детей получает гром аплодисментов.

Обсуждение: Понравилось ли тебе получать аплодисменты? Понравилось ли хлопать в ладоши?

4. Упражнение: «Оползень».

Цель: учить согласовывать свое собственное поведение с поведением других.

Материалы: ведро с сырым песком, теннисный мячик, каждому игроку – по одной столовой ложке.

Ход игры: Насыпают небольшую горку песка. На вершину этой горы устанавливают теннисный мячик. Играющие по очереди берут от этой горы по ложке или горсть песка. При этом они должны быть очень осторожны. Игра заканчивается, когда мячик, венчающий гору, скатывается вниз из-за оседания земли.

Если же мячик скатывается преждевременно, то гора из песка насыпается вновь.

Можно внести элемент соревновательности, разбив детей на две группы.

Обсуждение: От чего зависело, как долго мячик продержится на горе?

5. Упражнение «Что я люблю делать»

Цель: дать детям возможность рассказать что-нибудь о себе.

Инструкция: Я хотел (а) бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершил свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того, как все желающие выскажутся, выступавший скажет, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. Потом будет выступать следующий. Давайте буду первой (ым).

Обсуждение: Трудно ли было объяснить что-либо другим без слов? Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?

6. Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям ощутить единение с другими, дать возможность энергетического всплеска.

Инструкция: Кто из вас видел настоящие автомобильные гонки? Вы помните, как режут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Ррмм». Один из вас начинает произносить «Ррмм» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернул, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Ррмм», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

(Когда «рев мотора» пройдет полный круг)

Конечно же, у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук – «Иииик». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это.

(Последний круг «ехать» нужно особенно быстро закончить «гонки» одним единым «Иииик»).

Рефлексия: Чувствуешь ли ты себя бодрым и активным? Чувствуешь, что наша группа – это единое целое?

Занятие 5.

Тема «Самооценка»

1. Упражнение «Улыбка».

Блиц-опрос: «Какое настроение сегодня у вас? Почему?»

2. Упражнение «Кто я?»

Цель: дать возможность детям побыть в центре внимания, быть замеченными другими.

Материалы: Бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: «Я мальчик. Живу в белом доме. Люблю гулять с черной собакой. Умею рисовать красивые картинки. С удовольствием играю в футбол. Иногда нетерпелив. Кто я?»

Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: «Кто я?» Написав, сложите свои загадки вчетверо и передайте мне.

(Загадки складываются в одну общую коробку. Коробка «проходит» по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок, зачитывает ее, а все угадывают).

3. Упражнение «Сходства и различия»

Цель: активизировать навыки рефлексии, внимания к себе и другому.

Материалы: бумага, карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет отдельно от других. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Разделите лист пополам. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа – «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

(Потом сходства и различия обсудите в парах).

Обсуждение в группе: Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?

4. Игра «Хаос»

Цель: развивать внимательность к другим, создание комфортной среды.

Ход упражнения: группа сидит на стульях кругом, одного стула не хватает. Стоящий в кругу игрок называет признак. (Например «все у кого есть белый цвет в одежде»). Те, у кого есть этот признак, меняются местами, ведущий должен захватить себе место. Игрок «без стула» называет новый признак или говорит «хаос». Это значит, что все должны поменяться местами.

5. Упражнение «Новогодний массаж».

Цель: повысить уровень групповой сплоченности.

Инструкция: Встаньте в круг, все повернитесь друг к другу спиной. Будем делать друг другу массаж в зависимости от погоды. И так... осадки: легко побарабанить всеми пальцами по телу; ливень: наносить точечные удары капель по телу указательными и средним пальцами; проливной дождь: хлопать ладонями по телу; ветер: гладить тело в ритме, сопровождая движения звуками, напоминающими шум ветра; солнце: легко положить руки на тело.

6. Упражнение: «Сердце группы».

Цель: дать детям возможность ощутить себя уважаемым и достойным любви и внимания.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, большое сердце, вырезанное из картона, скотч.

Инструкция: Сегодня мы с вами будем делать сердце группы. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда интересные мысли» и т.д. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу.

Обсуждение:

- Понравилась ли тебе эта игра? Почему?

- Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом ребенке?

- Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

Рефлексия: Как я чувствовал себя сегодня на занятии?

Медитативные сказки

1. Волшебство мастера

Жил-был художник. Его звали Иван. Работы его были уникальны: в них было много доброты и спокойствия, они ласкали и убаюкивали взгляд. Иван работал с прялками, матрешками, украшал шкатулочки, а после продавал все это на ярмарке.

Однажды у Ивана спросили, как он создает свои работы, откуда берется этот тонкий узор и веселый цвет? Художник ответил: «Я просто закрываю глаза и представляю себе что-то, что у меня точно купят». И правда, не стоит художникам раскрывать своих секретов. Хотя секретов никаких и не было: три краски, опыт предшественников и живая фантазия.

Семья Ивана жила дружно. Красавина жена помогала художнику, да и ребятишки со временем стали заниматься росписью. Ребятишки если и пошаливали немного, то без злобы — просто ради шутки. Вечерами вся семья садилась за работу. Во время работы они пели, рассказывали друг другу сказки, вплетая сказочные волшебные слова в неуловимые узоры своих работ.

Однажды вечером в дверь их дома постучался незнакомый человек. Одет он был необычно, и весь его вид говорил о том, что он иностранец.

— Вечер добрый! — поздоровался незнакомец.

— Здравствуй, добрый человек! С чем пожаловал? — спросил Иван.

— Я знаменитый у себя на родине художник. Мои картины очень дорогие. Я достиг совершенства в своем деле. Я создал новые краски и множество оттенков. Мои ученики тоже уже добились некоторых успехов.

— Что ж, за вас можно порадоваться, — сказал Иван. — Вы многого добились, но, видимо, пришли не для того, чтобы хвастать этим перед нами.

— Вы угадали, — согласился незнакомец. Он достал из сумки фрагмент прялки, расписанной некогда Иваном. — Это ведь ваша работа?

— Да, я ее узнаю, — удивился Иван.

— Все мои ученики гениальны! — воскликнул незнакомец. — Но все же никому из них не дано передать той красоты, которой наполнены ваши работы. Мои ученики талантливы глазом и рукой, но бездушны и злы. Дело в том, что в моей школе каждый стремится быть лучше другого. И это соревнование порой перерастает в большие драки. Я смог научить учеников своему мастерству, но не смог затронуть их души. Поэтому я пришел к вам за советом. Ваши работы просты и наполнены добром. Поделитесь со мной секретом вашего мастерства.

Художник Иван взглянул на свою семью, потом на гостя и, наконец, сказал:

— Прошу к столу! Жenuшка, поставь самовар!

За чаепитием и неспешной беседой время пролетело незаметно. Напоследок Иван сказал гостю:

— Тайна моего мастерства заключается в том, что никакой тайны и нет. Я расписываю свои изделия яркими красками, создаю узоры и орнаменты, которые испокон веков знакомы моему народу. Как могучее дерево не может жить без своих корней, так и талант человеческий погибает без опыта, переданного предками, без связи со своим народом. Мое ремесло много лет передается по мужской линии, от отца к сыну. Каждый день я вижу вокруг себя своих близких, чувствую их заботу и

сам помогаю им. Я радуюсь тому, что могу сделать мир ярче, и всей душой люблю свою работу. Я счастлив жить скромно и не гонюсь за деньгами и славой. Где есть стремление за наживой — нет места творчеству и красоте. Возможно, поэтому люди любят мои работы. Не знаю, что еще вам сказать...

— Я понял вас, уважаемый коллега. Пожалуй, я приобрету еще несколько ваших работ.

После этого гость ушел, унося с собой тепло приветливого дома и знания, переданные мастером.

2. Полет на воздушном шаре

Сегодня чудесный летний день. Нежный ветерок ласкает лицо, добиваясь аплодисментов у деревьев. «Браво! Здорово! Бис!» — хлопают они листочками. Под этот шелест листы танцует подросшая зеленая травка, а полевые цветы грациозно покачивают в такт своими головками.

Одни птицы щебечут в кронах деревьев, другие — парят в голубом небе. Видишь их, и руки сами собой раскрываются как крылья. Кажется, взмахнешь руками и взмоешь в облака, словно беззаботная птица. Ветерок стремится помочь тебе, создавая теплый поток воздуха. Поймав его, ты отрываешься от земли и, взмахнув крыльями, летишь, смеешься, поешь песни. Но пока это только твоя фантазия, ведь на самом деле ты все еще стоишь на той же летней полянке и смотришь, как в небе летают птицы. Но к счастью, сегодня ты тоже сможешь подняться в облака. Да-да, по-настоящему почувствовать полет, прокатившись на воздушном шаре.

Воздушный шар придумал такой же мечтатель, как и ты, ведь без мечты полет невозможен! Поднявшись на нем в небо, ты сможешь посмотреть на привычный мир по-другому, расширить горизонты; ты увидишь больше и дальше. Поэтому собирайся в путь — воздушный шар уже ждет тебя на старте.

Вот он — колышется на поляне, напоминая пойманного кита. Воздушный шар уже рвется в небо! На его борту тебя приветствует пилот: он протягивает тебе руку и помогает забраться в большую пассажирскую корзину. Ты видишь, как пилот разогревает воздух в шаре с помощью горелки. Но чтобы шар смог набрать высоту, его нужно некоторое время удерживать близко к земле, и тебе поручена почетная обязанность — держать трос, который не даст шару взлететь раньше времени. Затем по команде пилота ты отпускаешь веревку, и воздушный шар отрывается от земли и начинает плавно подниматься вверх.

И вот ты летишь в одной компании с ветром и птицами! Ты легче воздуха. Вот ты пролетаешь над большим деревом. Обычно ты смотришь на него снизу, но теперь ты видишь его верхушку и даже можешь погладить рукой его самые верхние листочки — они приятные и гладкие на ощупь.

В ветвях дерева видишь гнездо, в котором сидят маленькие птенцы. Они с завистью и удивлением смотрят тебе вслед, ведь им еще только предстоит научиться летать.

А воздушный шар тем временем летит дальше, поднимаясь все выше и выше. И вот ты уже видишь, как облака, словно художники или скульпторы, создают причудливые картины и фигуры. Ты пролетаешь рядом с ними, разглядывая их. Вот плюшевый мишка, вот индийский слон, а вот почти такой же воздушный шар,

только сотканный из облаков. Ты машешь рукой облакам! Как здорово уметь изменять форму и каждый раз превращаться во что-нибудь новое!

Твой шар продолжает полет. Ты ощущаешь прохладу воздуха. Теперь ты летишь над полноводной рекой. Сверху она кажется широкой голубой дорогой. Подобно человеческой жизни, река течет и изменяется. Вода в ней постоянно обновляется подземными ключами. В ее водной глади отражаются облака и твой разноцветный воздушный шар. По берегам реки растут плакучие ивы, ты знаешь об этом, но сверху их невозможно увидеть по отдельности, потому что с высоты полета деревья кажутся просто зеленой лентой берега.

Картины природы сменяют друг друга, словно в волшебном калейдоскопе, поражая оттенками и переливами своих цветов. Вот внизу проплывают желтые прямоугольники полей, то и дело чередующиеся с зелеными полосками леса. Маленькие деревянные домики уютно расположились на холмах, нити дорог соединяют людей с полем, лесом, другими людьми.

Солнце посылает свой горячий привет, лаская, даруя тепло. Но и солнышку необходим отдых, и вот оно уже медленно опускается за горизонт. Облака подсвечиваются оранжевым и фиолетовым светом. Вечереет. Значит, и тебе пора возвращаться домой.

Воздушный шар идет на снижение. Земля приближается, и все вокруг принимает свои привычные размеры. Мягко коснувшись земли, корзина подпрыгивает и садится. Полет окончен. Ты рад, что стоишь на земле, и твои ноги чувствуют опору. Ты благодаришь пилота и покидаешь борт воздушного шара. На земле тебя встречают родные, и вы вместе отправляетесь домой.

Оглянувшись назад, ты видишь, как в темнеющем небе светится воздушный шар. Он снова набирает высоту, и свет от горелки освещает его купол. Этот огонь, согревая воздух, вдыхает жизнь в воздушный шар, позволяет ему летать. Так и от доброго человека исходит тепло и свет, он возвышается оттого, что делает других счастливее.

3. Часы

Наступает вечер. В природе все замирает, звуки становятся тише, и значит, приходит время отдыхать. Солнышко укладывается в свою розовую перинку и желает нам доброй ночи и спокойного сна.

Перед сном нужно обязательно привести себя в порядок: умыться и почистить зубки. Потом я надеваю чистую пижамку и ложусь в кровать. Мне нравится рассматривать мою комнату при свете ночника, абажур для которого мы сделали вместе с мамой: она натянула шелковую ткань, а я приклеил красивые звездочки — красные, желтые, серебристые. От ночника исходит приятный и спокойный свет. Вот я вижу письменный стол. Он похож на большой дом, который иногда служит мне тайным шалашом, волшебным кораблем и хранителем тайн и волшебных секретов.

На столе лежит мой альбом, и стоит стаканчик с карандашами. Я очень люблю рисовать, и с каждым разом у меня получается все лучше и лучше. Но сейчас альбом закрыт — он отдыхает.

Возле стола виден стул. На нем лежит моя рубашка, рукав которой похож на зевающего удава. Рубашка тоже засыпает, ведь за день ей пришлось несладко: она

стала влажной от моих усилий по преодолению трудностей, попробовала на вкус кашу, а по пятнышку на ее рукаве можно определить, что она даже рисовала вместе со мной. Спи, моя дорогая рубашечка.

Окно закрыто шторами. На улице темно. Лишь изредка по комнате крадется луч от фар запоздалой машины. Возле окна стоит уютное кресло, а в нем лежит маленькая подушечка-думка, украшенная по краям красными кисточками. С ней всегда так приятно сидеть в кресле. Это мое любимое место для чтения книг. И хотя читать я еще не умею, но я с удовольствием рассматриваю картинки в книгах. Однажды я так даже запомнил целую книгу, и все подумали, что я научился читать.

Часы на стене стройно шагают своей тонкой стрелкой. «Тик-так, тик-так...» — слышится в комнате. Наверное, это очень тяжело — без отдыха ходить и утром, и днем, и вечером, и ночью. И наверное, им одиноко тикать в темноте, все время считая секунды, минуты, часы, дни, сутки. Вот я, например, уже который вечер не успеваю сосчитать сто овечек. Обычно я засыпаю на семьдесят восьмой или на семьдесят девятой овечке.

Пожалуй, часы — это единственная вещь в моей комнате, которая не знает сна. Даже серый слоненок, что стоит на тумбочке, и тот закрывает глаза. И я точно знаю, что он закрывает их вместе со мной. Вот только одно для меня загадка: как он видит, что я закрыл глаза, если я прячусь под одеяло? Наверное, он волшебный, и я в это верю.

Мое одеяло мягкое, легкое и теплое. Мне всегда так уютно под ним!

Я люблю свою комнату. Здесь живет полосатый мячик, машинки — они спят на полке. Цветные деревянные кубики, из которых я строю домики и широкие дороги для машинок, лежат рядом с ними. В коробке устроились солдатики — «походному», как говорит папа. На столе лежат мои любимые шахматы. Мы с папой часто в них играем. Шахматные пешки похожи на воинов, ладья — на замок, а кони как настоящие — могут перепрыгнуть любое препятствие! Папа подарил мне книжку с шахматными задачками. Одну задачу из нее я пока не могу решить, но я расставил все фигуры на доске, и, может быть, завтра папа поможет мне справиться с ней.

Сейчас родители вместе пьют чай. Они устали после работы, ведь люди совсем не похожи на часы. А мне так хочется к ним, взрослым. И пусть они называют меня малышом, но я-то знаю, что уже большой: и сплю уже сам, и темноты не боюсь (ну, если только чуть-чуть, но это секрет). Правда, папа сердится, когда я долго не иду спать.

А вот и они — мои родители — пришли пожелать мне сладких снов. Папа поправил подушку, а мама — одеяло. «Спи, малыш», — прошептали они.

Что ж, пора. Спокойной ночи, машинки! Спокойной ночи, слоненок. Отдыхай, альбом! Спокойной ночи, часы. Завтра будет новый день... Одна овечка, тик-так, две овечки, тик-так...

4. Мудрая песочная горка

В одном городе жили два малыша — брат и сестра. Девочку звали Аленушка, а братца ее — Иванушка. Ой, нет, не Иванушка! Иванушка в другой сказке жил. А этого братца звали Игорек.

Малышам нравилось слушать волшебные сказки и рассказы о путешественниках. Часто они сами мечтали о приключениях, например, о том, чтобы оказаться в какой-нибудь сказочной стране, где даже самые обычные вещи умеют разговаривать.

Однажды, когда был солнечный денек, Аленушка и Игорек вместе с папой пошли гулять. На прогулку они взяли с собой ведерки, лопатки, формочки — все это они сложили в свои яркие рюкзаки.

Недалеко от их дома находилась любимая **песочница** малышей. Иногда она даже казалась детям большим солнечным песчаным берегом, где рождалась и жила Ее Высочество Сказка. Именно туда, взявшись за руки, и направилась наша дружная компания.

Когда они пришли на место, то с удивлением обнаружили, что песка в песочнице стало больше — над деревянной загородкой возвышалась большая песочная горка.

— Пап, а откуда здесь столько песка? — спросил Игорек.

— Наверное, ветер принес песок из пустыни, — пошутил папа.

— Нет, — возмутилась Аленушка, которая была постарше братца, — этот песок привезли!

— А давайте спросим — откуда он? — предложил Игорек.

— У кого? — удивились папа и Аленушка.

— У песочной горки! — маленький Игорек был большой фантазер.

Взяв в руки лопатки, малыши стали оживлять песочную горку. Папа помогал им: прихлопывал края, а потом парой движений обозначил ее лицо. Аленушка и Игорек тем временем нашли два одинаковых камешка — так у песочной

горки появились глаза, и она уставилась на ребят немигающим взглядом. Потом Аленушка принесла палочку, из которой получился нос для горки, а Игорек нарисовал ей рот. Затем малыш тихо произнес волшебные слова: «Абра, швабра, туча, Расскажи нам сказку, куча!» Не успел он это сказать, как Песочная Горка заморгала своими блестящими глазами-камешками и произнесла:

— Ну, наконец-то здесь появились ребятки и решили со мной поговорить!

— Пап, это песочная горка заговорила? — спросил испуганный Игорек.

— Вроде бы. Сам наколдовал — вот теперь и спрашивай, откуда она пришла, — ответил папа.

— И вовсе я не пришла, — пропела Песочная Горка. Голос у нее был нежный, мелодичный. — Аленушка была права. Меня привез сюда дворник Илюша на своей тележке. Ах, как я люблю кататься! Всю жизнь перекатываюсь с места на место.

— Тетушка Песочная Горка! Скажите, пожалуйста, вы из пустыни? — спросила Аленушка.

— Ах нет, дорогуша! В пустыне живут мои дальние родственники — кварцевые пески и барханы. Они любят горячее солнце и не любят дождь. А я люблю всякую погоду. Раньше я жила на дне широкой реки. Там было так спокойно — тишина. Рыбки переворачивают твои песчинки в поисках корма. Ой, как это щекотно! Солнце играет в воде веселой радугой. А иногда прямо надо мной проплывали огромные баржи-тяжеловозы и шумные катера — они лишь ненадолго нарушали наги подводный уют.

Песочная Горка долго рассказывала Игорьку и Аленушке речные истории, показывала припасенные ею красивые ракушки. А еще она загадывала малышам загадки. А загадок она знала великое множество! Среди них детям больше всего понравились вот эти:

Он не свистит на горе,
А тихо дремлет в норе,
Большие клешни и усищи,
Скажи мне, кто это, дружище?

На берегу сидит с утра,
Поймать мечтает осетра.

Поет в дождливую погоду

И любит комаров и мух.

Ныряет с головою в воду,

Ее «ква-ква!» ласкает слух.

Аленушка и Игорек так увлеченно играли и беседовали с Песочной Горкой, что чуть не пропустили ужин.

— Извините, пожалуйста, но нам пора домой, — сказал папа малышей, хотя ему и самому было жалко уходить, ведь время пролетело незаметно. — Мы обязательно навестим вас завтра. А теперь говорите свои волшебные слова — тетушке Песочной Горке тоже пора отдыхать.

Аленушка и Игорек тихо посоветовались и придумали обратное заклинание. «Абра, тумбочка, кровать — Песочной Горке время спать!» — хором сказали малыши. И тетушка Песочная Горка снова превратилась в обычную гору песка, которая, правда, светилась как-то по-особенному.

Аленушка и Игорек собрали свои игрушки, еще раз попрощались с Песочной Горкой и вместе с папой зашагали в сторону дома. По дороге они разглядывали ракушки, подаренные тетушкой Песочной Горкой, и напевали услышанные от нее загадки.

Вот такая удивительная приключилась история. Попасть в сказку несложно. Закрывай глазки, и она тебе обязательно приснится. Спокойной ночи, малыш!

Арт-терапия

1. «Точки»

Цель: показать, что наше воображение из простого материала может создавать удивительные вещи.

Материалы: бумага и карандаши.

Инструкция: возьмите лист бумаги и поставьте на нем 20 точек, разбросав их по всему листу (2-3 минуты).

Теперь обменяйтесь листами с сидящим рядом ребенком. Соедините точки линией так, чтобы возникло какое-нибудь изображение человека, животного или предмета (5 минут).

(В конце игры каждый ребенок показывает свой рисунок классу, а остальные угадывают, что на нем нарисовано).

2. Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Инструкция: сейчас возьмите листы бумаги, на них я нарисовала картинки, найдите их и разрисуйте на свое усмотрение. А теперь сами создайте невидимые картинки и разрисуйте их.

Рефлексия: Понравилось ли Вам искать и разрисовывать мои рисунки на листах? Понравилось создавать свои невидимые рисунки?

3. Упражнение «Процарапывание»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Графическая работа на мыльной подкладке. Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией разного направления длиной, плавностью и получается бархатистой за счет углубления процарапывания поверхности.

Материал: лист бумаги, заранее приготовленный (лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской), ручка с пером звездочкой.

Графическая работа на восковой подкладке. Для выполнения этой работы необходимы кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, тушь.

Красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

4. Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: клей - ПВА/зубная паста, соль, листы бумаги, акварель или гуашь, карандаши.

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдите по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

5. Упражнение "Передай другому"

Цель: снизить агрессивность и чувство собственности, научить делиться и развивать воображение.

Материалы: листы А4, акварель, кисти.

Инструкция: сейчас в течении 5 минут рисуем на Ваших листах то, что Вам захочется. Потом по моей команде передаем свой лист соседу справа и так каждый раз по моей команде передаем лист соседу справа. Когда Вам приходит лист с рисунком от соседа слева, Ваша задача что то на него добавить, какой либо элемент, деталь, но так, что бы дополнить, а не испортить и так по кругу пока Ваш рисунок не вернется к Вам.

6. Методика "Желания"

Цель: проговорить и прописать свои желания, выразить эмоции при помощи гуаши, снятие психоэмоционального напряжения, отработать навык формулирования.

Графическая работа на листах бумаги с помощью гуаши.

Материалы: 5 листов А5 на каждого ребенка, гуашь, кисточки, простые карандаши.

Инструкция 1: на одной стороне листа пропишите четко свои желания так, как будто это у Вас уже есть. Например: я смотрю на свое новое тату этим летом; я держу в руках своего нового щенка на 12-й день рождения.

Инструкция 2: возьмите первый лист с желанием в руки, прочитайте его, прочувствуйте то, что вы испытываете в этот момент.. Переверните лист и при помощи гуаши абстрактно изобразите эту эмоцию, чувство на листе. Рисунки должны нравиться.

После того как работа будет закончена, необходимо положить или повесить их на видное место, что бы ежедневно цепляться за них глазами.

7. Упражнение "Магазин"

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки, проецирование себя на другие предметы.

Заранее подготовить маленькие листочки с именами участников и сложить их в шляпу/мешок и т.д.

Материалы: листы А4, гуашь/акварель, кисточки, простые карандаши.

Инструкция: дети вытягивают листочек с именем. Представим, что мы все в магазине. Тут есть абсолютно все: от канцтоваров до крупной мебели. Представьте человека которого вы выбрали как любой предмет из магазина учитывая его качества, внешний вид, возраст и т.д. и придумайте рекламу этому предмету. После того как дети опишут человека как предмет им нужно будет презентовать его перед всем отрядом так, как будто это реклама, что бы остальные ребята догадались кто это. Когда все это сделают, нужно нарисовать на листах бумаги то, чем они были.

Рефлексия: как вы думаете почему именно этим предметом описали вас? Почему вы описали человека именно так? Легко ли было презентовать предмет перед всем отрядом?

8. Упражнение с чернильными пятнами.

Эта серия упражнений продолжает и развивает идею знаменитого теста Роршаха, только в данном случае для анализа используется не стандартизированный стимульный материал, а собственные абстракции. Берем чернила, тушь, жидко разведенную гуашь и всем этим капаем посередине листа ватмана. Складываем бумагу пополам и сложенные части прижимаем друг к другу, аккуратно их разглаживая. Развернув лист бумаги, перед нашим взором предстанет симпатичный и симметричный абстрактный рисунок. Используя разные цвета, таких «пятен роршаха» необходимо сделать целую серию. Когда все будет готово, попытайтесь описать свои творения, дав каждому рисунку название и небольшую характеристику.

9. Арттерапевтическая техника «Коллаж»

Коллажирование является одним из самых эффективных методов работы с личностью, который к тому же не вызывает напряжения, которое может быть связано с отсутствием у человека художественных способностей. Коллаж помогает определить психологическое состояние человека в данный момент времени, выявить его переживания и актуальные аспекты самосознания, раскрыть потенциальные возможности. Материалом для создания коллажа могут служить не только иллюстрации из журналов, но также природные материалы, личные фотографии и авторские рисунки. Темы выбираются в зависимости от потребностей конкретно взятой группы: «я», «семья», «тело», «мужчина и женщина», «прошлое-настоящее-будущее» и т.д. Инструкция: подберите картинки для заданной темы и оформите их в целостную композицию. С элементами разрешается делать абсолютно все, что вздумается, работу можно дополнять комментариями и надписями, дорисовывать элементы, закрашивать и декорировать пустоты. Анализ коллажа: размер элементов и их расположение на листе относительно друг друга, выявление доминирующих элементов, основания выбора конкретных элементов, цветовая палитра, сюжетность и упорядоченность или хаотичность и разрозненность.

Маскотерапия

1. Упражнение «Маски»

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

2. Сделай свою маску

Цель: самовыражение, выразить свое эмоциональное и физическое состояние во время создания маски.

Оборудование: цветной картон, ножницы, ленты, бусины, бисер, стразы, перья и т. д. (на усмотрение психолога).

Рефлексия: расскажите о своей маске: почему вы сделали ее именно такой формы? почему добавили эти детали? Почему выбрали этот цвет? и т.д.

Занятие 1. Знакомство.

Цели : создать благоприятные условия для работы в группе; ознакомить с основными принципами работы психологического тренинга.

1. Дискуссия:
 - Что такое группа?
2. Установление правил работы в группе.
3. Принятие правил. Ведущий обещает выполнять принятые правила и просит каждого участника дать такое же обещание.
4. Упражнение «Имя и качество» .
5. Упражнение «Ассоциации».
6. Заключительная дискуссия:
 - Что было важным в сегодняшнем занятии?
 - Что запомнилось?
 - Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
 - Какие выводы из занятия вы сделали для себя?
7. Ритуал прощания.

Занятие 2. Каков я на самом деле?

Цель : закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

1. Упражнение «Букет».
2. Упражнение «Немного о себе».
3. Игра «Встреча взглядами».
4. Какой я человек?
5. Упражнение «Я — первый».
6. Заключительная дискуссия:
 - Что было важным в сегодняшнем занятии?
 - Что запомнилось?
 - Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
 - Какие выводы из занятия вы сделали для себя?
7. Ритуал прощания.

Большинство наших проблем связаны с тем, что мы предъявляем претензии к другим людям и обижаемся на них. Давайте закончим предложение "Я обижаюсь когда...." и нарисуюм лицо обиженного человека.

Занятие 3. Обиды

Цели: Объяснить понятие «обида». Выявить способы борьбы с обидой.

Материалы: бланки, ручки.

1. Желающие зачитывают предложение: «Я обижаюсь, когда...» Психолог спрашивает: «У кого подобная ситуация также вызывает обиду?»

Делается вывод, что названные ситуации обидны для большинства людей и нужно помнить об этом, чтобы не обижать других.

2. Работа по теме

Психолог. Попробуйте сформулировать понятие «обида». Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые? Как мы реагируем на обиды?

Психолог раздает листочки с описанием поведения обиженного человека (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое). Учащиеся изображают такое поведение, а остальные угадывают, какой была реакция обиженного.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Что чувствует обидчик?

Какая реакция обиженного была убедительна?

Как нужно реагировать на обиду?

Нужно ли копить обиды?

Делается вывод о бесполезности накопления обид.

Рисуем обиду

Психолог. Чем похожи рисунки? Почему? Что делать с обидами? (Рвем листочки и выбрасываем.) Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.) Как относиться к обидчику? (Прощать.)

Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно! Обиды можно мысленно отпускать на ветер или по воде и представлять, как они исчезают. Можно учащимся предложить упражнение с надувными шарами (см. занятие 15), подвижную игру «Дракон ловит свой хвост».

3. Анализ занятия

Психолог. Вспомните рисунки обид всех участников и подумайте, можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то нет? Почему? Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми? Оцените свою обидчивость в баллах.

4. Домашнее задание

Психолог. Понаблюдайте за окружающими (и за собой). Что людей больше всего обижает? Подумайте, почему.

Занятие 3. Моя индивидуальность.

Цель : способность дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия; учить находить в себе главные индивидуальные способности.

1. Упражнение «Переседайте все те, кто...».

2. Упражнение «Ассоциации».

3. Упражнение «Волшебная рука».

4. Здравствуй , Я, мой любимый.

5. Упражнение «Хорошо или плохо».

6. Дискуссия по упражнению:

— Какую сторону качества — позитивную или негативную легче найти?

— Все ли качества имеют две стороны?

— Есть стопроцентно хорошие качества или, наоборот, плохие?

7. Мой портрет в лучах солнца.

8. Ритуал прощания.

Занятие 4. Я и другие.

Цель: формировать представления о роли общения в жизни участников и необходимости совершенствования навыков общения.

1. Упражнение «Молекулы».
2. Упражнение «Тройка».
3. Точка опоры.
4. Ролевая игра «Установление контакта».
5. Проективный рисунок.
6. Дискуссия по упражнению.
 - Что вам показалось сложным?
 - Что вы чувствовали?
7. Упражнение «Умение вести разговор».
8. Ритуал прощания.

Занятие 5. Функции чувства.

Цель: формировать представления об эмоциональной сфере личности.

1. Разминка «Мое настроение».
2. Упражнение «Спектр чувств».
3. Дискуссия по упражнению:
 - Что вы думаете по поводу списков эмоций?
 - У кого больше всего написано эмоций? У кого есть совпадающие эмоции?
 - У кого только свои, не повторяющиеся ни у кого эмоции?
 - Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
4. Мозговой штурм «Способы выражения чувств».
5. Демонстрационная ролевая игра.
6. Обсуждение:
 - Какие приемы были использованы?
 - К каким результатам приведут приведенные способы выражения чувств?
 - Что способствовало достижению взаимопонимания?
 - Что снижало взаимопонимание?
 - Что оказалось самым трудным в этом упражнении?
7. Упражнение «Карусели»
8. Ритуал прощания.

Занятие 6. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

1. Упражнение «Сигнал».
2. Упражнение «Подарок».
3. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других».
4. Игра «Комиссионный магазин».
5. Дискуссия :
 - Что оказалось самым трудным в этом упражнении?
 - Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
 - От каких качеств хотелось избавиться?

- Какие качества хотелось приобрести?
- 6. Упражнение «Приятный разговор».
- 7. Упражнение «Зеркало».
- 8. Обсуждение упражнения:
 - Легко или трудно вам было повторять движения?
 - Кому было легко?
 - А в чем были трудности?
- 10. Ритуал прощания.

Занятие 7. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях.

Цель : помочь осознать роль общения в жизни человека; развивать навыки общения со сверстниками.

1. Упражнение «Дракон».
2. Упражнение «Межличностное пространство».
3. Обсуждение:
 - Легко или трудно вам было выполнять упражнение?
 - Кому было легко?
 - А в чем были трудности?
4. Беседа «Трудности человека, связанные с общением».
5. Упражнение «Разговор через стекло».
6. Дискуссия по упражнению. Сначала вопросы разыгрывавшим сценку:
 - Что вы чувствовали? Легко ли было передавать информацию?
 - Легко ли было расшифровывать информацию?
 - Что удалось? Что не удалось? Почему?
- Вопросы зрителям:
 - Какие у вас впечатления? Удалось ли самим расшифровать информацию?
 - Что понравилось? Что бы вы сделали по-другому?
7. Задание «Правила общения с людьми».
8. Творческое задание «Круг моего общения»
9. Дискуссия:
 - Что вы чувствовали когда выполняли задание?
 - Что удалось? Что не удалось? Почему?
 - А в чем были трудности?
10. Ритуал прощания.

Занятие 8. Стресс и способы его преодоления.

Цель: формировать навыки преодоления стресса; формировать навыки оптимального поведения в стрессовых ситуациях.

1. Игра «Солнце и планеты».
2. Дискуссия:
 - Когда эмоции проявляются наиболее сильно?
 - Что такое стресс?
 - Какую функцию он выполняет?
 - В каких ситуациях человек испытывает стресс?
 - Стресс — это хорошо или плохо?
 - Как противостоять стрессу?

- Как вы можете охарактеризовать это явление?
- Что испытывает человек? Каковы признаки стресса?
- От чего зависит возникновение и переживание стресса?
- 3. Мозговой штурм «Проявления стресса».
- 4. Упражнение «Глубокое дыхание».
- 5. Упражнение «Консилиум».
- 6. Обсуждение упражнения:
 - Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
 - Какие выводы вы сделали?
 - Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?
- 7. Упражнение «Релаксация».
- 8. Упражнение «Воображаемое проигрывание».
- 9. Обсуждение упражнения:
 - Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?
 - Сколько возможных вариантов поведения вы успели придумать?
 - Что вам показалось наиболее сложным?
 - Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?
- 10. Ритуал прощания.

Занятие 9. Завершающее занятие.

Цель: закрепить представление участников о своей уникальности, обогатить сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

- 1. Упражнение «Новогодняя елка».
 - 2. Упражнение «Чемодан».
 - 3. Обсуждение:
 - Понравилось ли содержимое «чемоданов» отъезжающим?
 - Что еще вам хотелось бы взять с собой в дорогу?
 - 4. Я – это Я.
 - 5. Упражнение «Пожелания».
 - 6. Обсуждение упражнения:
 - Какие пожелания вам больше всего понравились?
 - Какие чувства испытывали?
 - 7. Упражнение «Мое будущее».
 - 8. Упражнение «Коллаж».
 - 9. Заключительная дискуссия:
 - Что вам понравилось?
 - Чему вы научились в ходе тренинга?
 - Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?
 - Какие навыки вы будете использовать?
 - 10. Ритуал прощания.
- Литература :

1. Немой колокольчик

Сядьте с детьми в тесный круг и пустите по кругу колокольчик (или несколько). Пусть каждый ребенок звонит в колокольчик, если захочет, и слушает звук. Затем постарайтесь передавать колокольчик, чтобы он не зазвонил. Покажите детям, как это сделать очень бережно и тихо. Это волшебным образом утихомиривает детей и приуготовляет их к расслаблению. Можно делать это вдвоем, передавая друг другу.

Дети есть дети, так что может быть, вам придется несколько раз повторить игру, прежде чем они поймут, что звонить не нужно. Если игра становится слишком простой, передавайте колокольчик тому, кто сидит дальше от вас — для этого будет нужно встать и подойти, по-прежнему не нарушая тишину.

2. Передай огонь

Такое же упражнение можно проделывать со свечкой и двигаться плавно и медленно. Таким образом, чтобы огонек не погас.

3. Круг колокольчика

Сядьте в круг и закройте глаза. Пусть один ребенок держит колокольчик и медленно обходит круг снаружи — так, чтобы не зазвонить. Затем, подойдя к кому-нибудь, кого выберет, тихонько звонит ему над ухом, отдает колокольчик и садится на его место.

Игра продолжается так несколько минут, пока вы не разрешите детям открыть глаза и увидеть — все поменялись местами, но круг остался целым.

И бесшумно ходить вокруг, и сидеть тихо в кружке ожидая колокольчика над ухом, — очень сосредоточивает и успокаивает детей.

4. Зоо-рай

Хорошая детская игра, чтобы попробовать и запомнить позы всевозможных животных. Она приносит спокойствие, любовь к тишине и самоконтроль. Для нее вам тоже будет нужна тибетская чаша или долго звучащий колокольчик. Назначьте йогическое животное, или пусть дети по очереди выбирают сами, — и пусть они двигаются по комнате, изображая движения и звуки этого животного. Когда дети слышат звук, они должны замереть в этой животной позе и оставаться неподвижными, пока чаша не перестанет петь.

5. Конверт переживаний

1. «Конверт переживаний» релаксационное упражнение

Цели: снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы.

Содержание упражнения: ведущий показывает конверт и говорит: « В эту коробку мы соберём сегодня все неприятности, обиды и огорчения. Если вам что-то мешает, вы можете прошептать это прямо в коробку. Я пушу её по кругу. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши переживания.

2. Упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения

Мышечная релаксация.

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

○ Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

○ **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

○ **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

○ **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотнo закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

○ **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

○ **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

○ **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Комплекс 3. Медитация

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники

для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Комплекс упражнений:

1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

Тренинг общения

Тематика:

1. "Развитие вербальных и невербальных навыков общения"
2. «Как я вижу, чувствую и понимаю других».
3. «От чего зависит эффективность общения»

1. "Развитие вербальных и невербальных навыков общения"

1. Упражнение «Невербальный подарок» (развитие навыков невербальной коммуникации)

Все стоят в кругу. Пусть каждый из вас сделает подарок своему соседу слева. Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы сосед понял, что вы ему подарили. Тот кто получает должен понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

2. «Метафора общения»

Однажды один человек заблудился в лесу, и, хотя он направлялся по нескольким тропинкам, каждый раз надеясь, что они выведут его из леса, все они приводили его обратно в то место, откуда он начал свой путь.

Еще оставалось несколько тропинок, по которым можно было попробовать пойти, и человек, усталый, голодный, присел, чтобы обдумать, какую из них выбрать. Когда он размышлял, то увидел, что к нему приближается другой путешественник. Он крикнул: «вы можете мне помочь? Я заблудился». Тот вздохнул с облегчением: «Я тоже заблудился». Затем они сели рядом и стали рассказывать, что произошло с каждым из них. После разговора им стало ясно, что они прошли уже большую часть тропинок, а также, что они могут помочь друг другу избежать неверных дорог, которыми прошел каждый из них. Скоро они уже смеялись над своими приключениями и, забыв об усталости и голоде, вместе шли по лесу.

Как вы думаете, о чем эта история? (общение)

Наша жизнь похожа на лес. Иногда мы теряемся, не знаем, что делать, злимся, ссоримся, но если мы будем делиться своими переживаниями и опытом с теми, кто идет вместе с нами, с теми, кто нас окружает, то путешествие по жизни станет не таким уж плохим, и сообща мы сможем находить лучшие пути.

3. Об общении (теоретический блок)

О трех взаимосвязанных сторонах общения

В процессе совместной деятельности люди воспринимают друг друга, обмениваются информацией и устанавливают различные связи, взаимодействия. Поэтому в процессе общения выделяются три взаимосвязанных стороны:

- Перцептивная (взаимовосприятие, взаимооценка в общении)
- Интерактивная (регулирование взаимодействия собеседников)
- Коммуникативная (передача информации)

Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между участниками совместной деятельности.

Интерактивная сторона общения заключается в организации взаимодействия между людьми в процессе общения и в обмене в процессе речи не только словами, знаниями и идеями, но и действиями, поступками. Например, производя расчет у кассы магазина, покупатель и продавец общаются даже в том случае, если ни один из них не произносит ни слова: покупатель вручает кассиру деньги за покупку, продавец выбивает чек и отсчитывает сдачу. Так выполняются совместные действия рабочими конвейера на производстве, так взаимодействуют танцоры и члены спортивных команд и т.д.

Перцептивная сторона общения предполагает восприятие людьми друг друга и установление на этой основе взаимопонимания между ними.

Немаловажное значение в общении играют: мимика (положение и движение частей лица); пантомимика (положение и движение частей тела); зрительный контакт.. Очень важно уметь использовать вербальные и невербальные средства общения, грамотно сочетать их в общении.

4. Упражнение «Всеобщее внимание» (развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.)

Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение итогов: кому удалось привлечь внимание других и за счет каких средств? Какое средство общения наиболее важно при организации процесса коммуникации?

5. "Собери меня"

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ведущий делит детей на команды по 6 человек. Назначает за каждой группой 1 смотрящего. Каждому раздает разрезанный рисунок на несколько частей.

Задание: одному завязывают глаза, остальная группа по очереди говорит куда поставить руку, какой кусочек головоломки взять и как повернуть что бы правильно собрать картинку. Задача смотрящего следить за выполнением правил, обращать внимание на то, кто как себя ведет и какой способ объяснения был избран.

Правила:

- в группе 1 смотрящий;
- когда один руководит тем у кого завязаны глаза, другие молчат;
- тот у кого завязаны глаза должен прикоснуться к кусочку головоломки и не отрывая руки поставить его как нужно;
- другие участники руками кусочки головоломки не трогают.

6. Упражнение «Картина»

Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к стене (столу), где прикреплен лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать картину. Ведущий сообщает, какой предмет необходимо изобразить (остальные не слышат задания), далее первый рисует один из элементов.

Приглашается второй игрок. Первый объясняет мимикой и жестами, что необходимо изобразить и встает в другую линию. И т.Д., пока все не примут участия в рисовании картины.

Сложно ли было объяснять только с помощью мимики и жестов? НЕ было ли желания использовать еще и речь?

7. Подведение итогов.

Упражнение «Клубок». Все стоят к кругу. Каждый участник держа в руках клубок, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая тема, Какие выводы вы сделали из нашего сегодняшнего занятия.

Дарим друг другу аплодисменты.

2. "Как я вижу и понимаю других"

Цель: развитие навыков самоанализа.

Ход тренинга: «Как я вижу, чувствую и понимаю других».

1. «Комплимент».
2. «Знакомство».
3. «Белая ворона».
4. «Диалог».
5. «Портрет».
6. «Прощание».

Организационное. Происходит знакомство ведущего с группой и участников тренинга друг с другом. Обсуждается программа занятий, выявляются ожидания участников от данного курса, вырабатываются правила поведения на занятиях. Правила поведения участники могут устанавливать сами или воспользоваться теми, который предложит ведущий. Обычно это следующий набор:

1. Искренность.
2. Высказывание от своего имени (я-высказывание).
3. Обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент (правило «здесь и сейчас»).
4. Уважение говорящего.
5. Конфиденциальность.

В ходе организационной встречи члены группы сообщают о себе те сведения, которыми считают нужным поделиться, а также то имя, которым бы хотели назваться. Цель ведущего: установить в группе доброжелательную атмосферу и постараться снять внутреннее напряжение участников, часто возникающее при первом знакомстве.

1. «Комплимент». Ритуал приветствия.

2. «Знакомство». А) Каждый участник называет качество, которое он любит в людях, и качество, которое не любит.

Цель: осознание своих ценностных ориентиров и внутренних установок, сообщение об этом другим членам группы.

Б) Каждый участник рассказывает об одном приятном и одном неприятном подарке, который он получил в жизни.

Цель: анализ своего прошлого опыта общения, возможна смена отношения к полученным ранее подаркам, информирование группы о своих потребностях.

3. «Белая ворона». Выбирается водящий. Он задает какое-то действие (танцует, молчит, злится и т.д.). Остальные совершают прямо противоположное действие. Затем водящий меняется.

Цель: осознание существующих противоположностей тому или иному действию, анализ своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства.

4. «Диалог». Двум участникам предстоит разыграть ситуацию, в которой один должен убеждать, а другой отказываться. Например, один просит другого прийти к нему вечером, чтобы помочь отремонтировать полку (разобрать задачу, дошить платье и т.д.). Упражнение выполняется в течение определенного времени или до тех пор, пока один из участников не сдастся.

Цель: формирование навыка отстаивания своих интересов, расширение репертуара средств, предназначенных для этого, анализ своего поведения в конфликтной ситуации.

5. "Передай эмоцию".

Ведущий каждому раздает эмоцию. Встаем в один ряд лицом к спине другого и тот кто стоит последним передает следующему эту эмоцию, тот человек поворачивается, а затем передает другому. И в конце последний говорит какая же эмоция к нему пришла,

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

6. «Кто есть кто?». Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями ведущий собирает, а затем читает написанное вслух. Участники пытаются угадать, кто дал себе такую характеристику. Предлагаемые вопросы:

- Твоя любимая пословица или высказывание?
- Продолжи фразу: «Когда на меня кричат...»
- Чем бы ты занимался охотнее всего?
- На что тебе приятнее всего смотреть?
- Что бы ты охотнее всего слушал?
- Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Цель: осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

7. «Прощание». Ритуал прощания.

3. Сценарий тренинга «Эффективное общение»

Тренинг подходит как для работы со взрослыми (преподаватели), так и с подростками. Участники тренинга знакомятся с технологиями эффективного общения, развивают навыки и умения — играя. Минимум теории для повышения уровня образованности и компетентности, максимум практических знаний.

Цели: Развитие навыков общения, улучшение эмоционального фона в отряде.

Основная часть

Вступительное слово ведущего тренинга: «Здравствуйте, уважаемые участники! Я думаю, вы согласитесь, что эффективность процесса взаимодействия взрослых друг с другом, во многом зависит от их осведомленности в области психологии общения. Сегодня, мы с вами познакомимся с некоторыми технологиями эффективного общения, помогающими лучше разбираться в сути проблемных, спорных или просто важных вопросов, возникающих в вашем коллективе, а также будем развивать у себя умения и навыки, необходимые для успешного общения.»

1. Игра «Броуновское движение»

Ведущий объясняет правила: «Вы сейчас будете двигаться в нашем помещении, встречаясь и удаляясь друг от друга. А встречаться вы будете тет-а-тет. Вы должны будете, здороваясь за руку, задать своему партнеру один лишь вопрос: «Что ты больше всего любишь из еды?». Пара не расходится до той поры, пока не найдет нечто общее, что объединяет ее во вкусах. Ваша задача – за 4 минуты встретиться с наибольшим числом игроков. Через 4 минуты игра будет окончена.»

Тайминг игры: 4 минуты

Вопросы к участникам тренинга после окончания игры:

Понравилась ли вам игра?

Какие чувства вы испытали? (радость, удивление, изумление, некоторое волнение...)

Чему научила вас игра?

Резюме (ведущий совместно с участниками тренинга). Благодаря этой игре:

Мы узнали новое о себе и о других.

Остановились на бегу, уделили внимание каждому, кто встретился нам в ходе игры.

Получили заряд бодрости, хорошего настроения, а значит и здоровья.

Узнали, что игра помогает здоровью, налаживанию контактов между людьми. А еще игра помогает научиться приемам эффективного взаимодействия, в частности, в команде, и поговорить о важных вопросах.

2. ТИРК (технопроектная игра развивающей кооперации)

Цель: воспитание умения принимать, ценить и эффективно использовать более высокий уровень толерантного взаимодействия между людьми.

Задача: формирование навыков тактичного ведения диалога и навыков работы в команде.

Тема игры: предметом обсуждения можно взять наиболее актуальный для коллектива вопрос. Например, семья; лучший день в моей жизни; мечта и т.д.

Деление на команды: Каждый участник выбирает любую (цветную) полосочку бумаги. Те у кого цвет совпадает — садятся вместе (по парам).

Ведущий (вступительное слово): Нам предстоит работа в группах и для того, чтобы она получилась, позвольте напомнить о том, что:

Каждый человек должен уметь слушать другого, воспринимать и стремиться его понять.

Взаимопонимание, доброжелательность, терпимость, — эти качества очень важны, и они должны присутствовать в каждом человеке, ведь без взаимопонимания и доброжелательности не может существовать дружба, а без терпимости – деловые отношения.

Правила игры вывешиваются на видном месте:

Правила игры



Правило трех "П" (поддерживать противоположную позицию)



Письменная фиксация интеллектуального труда



Правило разрешения: разрешает дополнять и уточнять мнение партнера с его согласия



Правило запрещения: запрещается говорить "Нет", выбрасывать или игнорировать мнение партнера

Ход работы (этапы игры):

I Этап: Каждый участник письменно отвечает на вопрос (тема игры).

Ведущий: Старайтесь использовать личный опыт, помня, что очень важно для нашей работы — ваш индивидуальный взгляд на эту проблему.

Тайминг: 2 минуты (время строго ограничено).

II Этап: Участникам необходимо совместить свое мнение с позицией еще одного человека. Точка Отсчета от Помощника.

Ведущий: Помните, необходимо из двух мнений получить одно, при этом каждый из вас обогащает свое понимание — точкой зрения на этот вопрос вашего соседа, и рождается третья позиция. Не забываем о правилах игры!

Тайминг: 2 минуты (время строго ограничено).

III Этап: Совмещение интеллектуального продукта двух участников с общим мнением двух соседних игроков.

Ведущий: Хоть сложно, но продолжайте соблюдать правила!

Тайминг: 2 минуты (время ограничено).

IV Этап: Совмещение интеллектуального продукта четверок. Продукт группы. Выбор спикера.

Ведущий: Наконец-то! Соблюдаем правила! И при этом не забудьте выбрать спикера: того, кто будет представлять ваш творческий совместный продукт.

Тайминг: 4 минуты (увеличенный).

V Этап: Выступление спикеров

Тайминг: 2 минуты каждому спикеру.

VI Этап: короткая игра-передышка «Поймай ритм»

Описание: вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

VII Этап: на доску прикрепляются основные идеи, высказанные участниками игры. Выводы.

3. Игра «Шесть шляп мышления»

Ведущий: в процессе игры мы учились навыкам тактичного ведения диалога, использовали свой личный опыт для анализа предмета разговора, анализировали вопрос с различных точек зрения. Чем больше сторон ситуации проанализирует человек, тем более полную информацию он получит. Что в свою очередь, поможет ему найти наиболее удачное решение. Мы сейчас поработаем с методом обучения эффективно мыслить, который называется «шесть шляп». Шесть шляп — это шесть различных способов мышления.

Шесть шляп мышления

Сбор фактов и цифр,
безоценочная информация,
статистика



Эмоциональное мышление



Критическое мышление

Оптимистическое мышление



Творческое, креативное мышление



Продуктивное управление процессом мышления

Ведущий:

Сейчас мы снова разделимся на команды: шесть подгрупп и распределим шляпы. Затем выберем какое-либо событие жизни и попробуем «примерить» чудесные шляпы.

Тем, кто «оденет» Белую шляпу важно умение отделять эмоции от информации. Информацию, полученную с помощью Белой шляпы, полезно записать или представить в виде схемы событий:

Тем, кто «оденет» Черную шляпу надо подумать над тем, что самое плохое в этой ситуации, самое неприятное, что самое страшное может произойти.

Цель: анализ своего прошлого опыта общения, возможна смена отношения к полученным ранее подаркам, информирование группы о своих потребностях.

3. «Белая ворона». Выбирается водящий. Он задает какое-то действие (танцует, молчит, злится и т.д.). Остальные совершают прямо противоположное действие. Затем водящий меняется.

Цель: осознание существующих противоположностей тому или иному действию, анализ своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства.

4. «Диалог». Двум участникам предстоит разыграть ситуацию, в которой один должен убеждать, а другой отказываться. Например, один просит другого прийти к нему вечером, чтобы помочь отремонтировать полку (разобрать задачу, дошить платье и т.д.). Упражнение выполняется в течение определенного времени или до тех пор, пока один из участников не сдастся.

Цель: формирование навыка отстаивания своих интересов, расширение репертуара средств, предназначенных для этого, анализ своего поведения в конфликтной ситуации.

5. "Передай эмоцию".

Ведущий каждому раздает эмоцию. Встаем в один ряд лицом к спине другого и тот кто стоит последним передает следующему эту эмоцию, тот человек поворачивается, а затем передает другому. И в конце последний говорит какая же эмоция к нему пришла,

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

6. «Кто есть кто?». Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями ведущий собирает, а затем читает написанное вслух. Участники пытаются угадать, кто дал себе такую характеристику. Предлагаемые вопросы:

- Твоя любимая пословица или высказывание?
- Продолжи фразу: «Когда на меня кричат...»
- Чем бы ты занимался охотнее всего?
- На что тебе приятнее всего смотреть?
- Что бы ты охотнее всего слушал?
- Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Цель: осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

7. «Прощание». Ритуал прощания.

3. Сценарий тренинга «Эффективное общение»

Тренинг подходит как для работы со взрослыми (преподаватели), так и с подростками. Участники тренинга знакомятся с технологиями эффективного общения, развивают навыки и умения — играя. Минимум теории для повышения уровня образованности и компетентности, максимум практических знаний.

Цели: Развитие навыков общения, улучшение эмоционального фона в отряде.

Основная часть

Вступительное слово ведущего тренинга: «Здравствуйте, уважаемые участники! Я думаю, вы согласитесь, что эффективность процесса взаимодействия взрослых друг с другом, во многом зависит от их осведомленности в области психологии общения. Сегодня, мы с вами познакомимся с некоторыми технологиями эффективного общения, помогающими лучше разбираться в сути проблемных, спорных или просто важных вопросов, возникающих в вашем коллективе, а также будем развивать у себя умения и навыки, необходимые для успешного общения.»

1. Игра «Броуновское движение»

Ведущий объясняет правила: «Вы сейчас будете двигаться в нашем помещении, встречаясь и удаляясь друг от друга. А встречаться вы будете тет-а-тет. Вы должны будете, здороваясь за руку, задать своему партнеру один лишь вопрос: «Что ты больше всего любишь из еды?». Пара не расходится до той поры, пока не найдет нечто общее, что объединяет ее во вкусах. Ваша задача – за 4 минуты встретиться с наибольшим числом игроков. Через 4 минуты игра будет окончена.»

Тайминг игры: 4 минуты

Вопросы к участникам тренинга после окончания игры:

Понравилась ли вам игра?

Какие чувства вы испытали? (радость, удивление, изумление, некоторое волнение...)

Чему научила вас игра?

Резюме (ведущий совместно с участниками тренинга). Благодаря этой игре:

Мы узнали новое о себе и о других.

Остановились на бегу, уделили внимание каждому, кто встретился нам в ходе игры.

Получили заряд бодрости, хорошего настроения, а значит и здоровья.

Узнали, что игра помогает здоровью, налаживанию контактов между людьми. А еще игра помогает научиться приемам эффективного взаимодействия, в частности, в команде, и поговорить о важных вопросах.

2. ТИРК (технопроектная игра развивающей кооперации)

Цель: воспитание умения принимать, ценить и эффективно использовать более высокий уровень толерантного взаимодействия между людьми.

Задача: формирование навыков тактичного ведения диалога и навыков работы в команде.

Тема игры: предметом обсуждения можно взять наиболее актуальный для коллектива вопрос. Например, семья; лучший день в моей жизни; мечта и т.д.

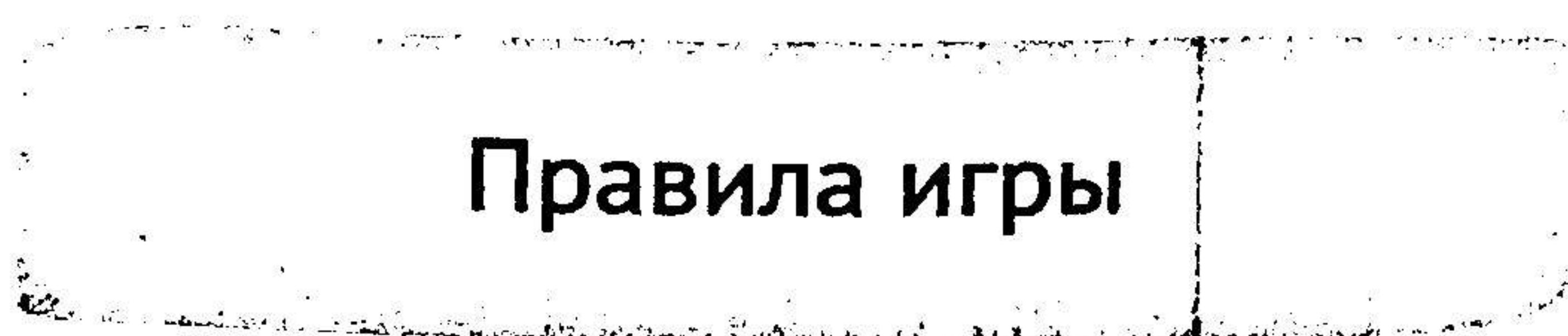
Деление на команды: Каждый участник выбирает любую (цветную) полосочку бумаги. Те у кого цвет совпадает — садятся вместе (по парам).

Ведущий (вступительное слово): Нам предстоит работа в группах и для того, чтобы она получилась, позвольте напомнить о том, что:

Каждый человек должен уметь слушать другого, воспринимать и стремиться его понять.

Взаимопонимание, доброжелательность, терпимость, — эти качества очень важны, и они должны присутствовать в каждом человеке, ведь без взаимопонимания и доброжелательности не может существовать дружба, а без терпимости — деловые отношения.

Правила игры вывешиваются на видном месте:



Правило трех "П" (поддерживать противоположную позицию)



Письменная фиксация интеллектуального труда



Правило разрешения: разрешает дополнять и уточнять мнение партнера с его согласия

Правило запрещения: запрещается говорить "Нет", выбрасывать или игнорировать мнение партнера

Ход работы (этапы игры):

I Этап: Каждый участник письменно отвечает на вопрос (тема игры).

Ведущий: Старайтесь использовать личный опыт, помня, что очень важно для нашей работы — ваш индивидуальный взгляд на эту проблему.

Тайминг: 2 минуты (время строго ограничено).

II Этап: Участникам необходимо совместить свое мнение с позицией еще одного человека. Точка Отсчета от Помощника.

Ведущий: Помните, необходимо из двух мнений получить одно, при этом каждый из вас обогащает свое понимание — точкой зрения на этот вопрос вашего соседа, и рождается третья позиция. Не забываем о правилах игры!

Тайминг: 2 минуты (время строго ограничено).

III Этап: Совмещение интеллектуального продукта двух участников с общим мнением двух соседних игроков.

Ведущий: Хотя сложно, но продолжайте соблюдать правила!

Тайминг: 2 минуты (время ограничено).

IV Этап: Совмещение интеллектуального продукта четверок. Продукт группы. Выбор спикера.

Ведущий: Наконец-то! Соблюдаем правила! И при этом не забудьте выбрать спикера: того, кто будет представлять ваш творческий совместный продукт.

Тайминг: 4 минуты (увеличенный).

V Этап: Выступление спикеров

Тайминг: 2 минуты каждому спикеру.

VI Этап: короткая игра-передышка «Поймай ритм»

Описание: вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

VII Этап: на доску прикрепляются основные идеи, высказанные участниками игры. Выводы.

3. Игра «Шесть шляп мышления»

Ведущий: в процессе игры мы учились навыкам тактичного ведения диалога, использовали свой личный опыт для анализа предмета разговора, анализировали вопрос с различных точек зрения. Чем больше сторон ситуации проанализирует человек, тем более полную информацию он получит. Что в свою очередь, поможет ему найти наиболее удачное решение. Мы сейчас поработаем с методом обучения эффективно мыслить, который называется «шесть шляп». Шесть шляп — это шесть различных способов мышления.

Шесть шляп мышления

Сбор фактов и цифр,
безоценочная информация,
статистика



Эмоциональное мышление



Критическое мышление

Оптимистическое мышление



Творческое, креативное мышление



Продуктивное управление процессом
мышления

Ведущий:

Сейчас мы снова разделимся на команды: шесть подгрупп и распределим шляпы. Затем выберем какое-либо событие жизни и попробуем «примерить» чудесные шляпы.

Тем, кто «оденет» Белую шляпу важно умение отделять эмоции от информации. Информацию, полученную с помощью Белой шляпы, полезно записать или представить в виде схемы событий:

Тем, кто «оденет» Черную шляпу надо подумать над тем, что самое плохое в этой ситуации, самое неприятное, что самое страшное может произойти.

Тем, кто «оденет» Красную шляпу важно умение проживать чувства, побыть в роли «актера». Что чувствовал человек, когда все происходило?

Те, кто «оденут» Желтую шляпу видят мир в «розовом» свете, умеют видеть хорошее во всем. А что хорошего в том, что произошло?

Те, кто «оденет» Зеленую шляпу – «писатели», художники, изобретатели. Можно нарисовать ситуацию, сочинить про нее частушку или небольшой стишок, отразить ее в творческой деятельности. И не забывать о чувстве юмора!

Те, кто «оденет» Синюю шляпу — «философы», они умеют находить смысл, извлекать уроки. А это зачем? Чему меня это учит?

После небольшого обсуждения докладчик «от каждой шляпы» представляет точку зрения группы. Итак, мы с вами развиваем способность объективно оценивать явления окружающего мира, моделировать разнообразные ситуации и составлять прогноз их развития.

Заключительный этап тренинга: рефлексия

1. Все становятся в круг.

Ведущий: Давайте посмотрим друг на друга. Вспомним каждого из нас, наши действия, проявления в ходе работы (тренер дает участникам возможность подумать в течение 2-3 минут). А сейчас все мы будем, бросая, по очереди, друг другу этот мяч, говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

2. Участники сидят в кругу и отвечают на вопросы:

- какие чувства вы испытывали во время тренинга?
- возникали ли трудности? Если да, то какие?
- какой опыт вы сегодня приобрели?

Тренинг лидерских способностей

Встреча 1. «Кто такой лидер?»

Цель: раскрыть понятие «лидер», дать возможность детям продиагностировать свои лидерские способности.

1. Упражнение «Улыбка»

Цель: создание комфортной психологической атмосферы в группе.

Ход: передать жизнерадостную улыбку соседу слева и соседу справа.

От улыбки солнечной одной

Перестанет плакать самый грустный дождик.

Сонный лес проститься с тишиной

И захлопает в зеленые ладоши.

Давайте похлопаем друг другу.

2. Правила работы в группе:

- искренность

- принцип «Я»

- «Стоп»

- активность

- конфиденциальность

3. Знакомство. Назовите свое имя и продолжите фразу: «Я всегда бываю первым, когда...»

4. Упражнение «Переходы»

Цель: активировать внимание друг к другу.

(данное упражнение носит диагностический характер, отслеживаются те ребята, которые первыми начинают делать упражнение, предлагать свои варианты решения – у них есть лидерский потенциал).

Ход: постройтесь в шеренгу по росту пока я считаю до 10, по цвету глаз, по дням рождения, по длине волос и т.д.

Обсуждение: Кто в группе предложил первым?

5. Информирование: Сегодня мы с вами постараемся ответить на вопросы: кто такой лидер? Являетесь ли лично Вы лидером?

Чтобы наша работа была результативной выпустим брошюру «Толковый словарь» под название «Лидер это..!». Продолжите, пожалуйста, «лидер это...». На это вам 3 минуты (по истечению времени зачитываются определения ребятами).

Подведем итог определений. Лидер – член группы, за которым она признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях, занимает центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе. Лидер – человек, который может вести за собой других, видит цель и знает как к ней придти.

Как вы думаете, в каком возрасте человек может стать лидером?

(опрос)

Человек лидером может быть в любом возрасте, начиная с дошкольного. Вспомните литературные произведения и их героев-лидеров Буратино, Том Сойер и др.

В психологии приняты различные классификации лидеров:

- по содержанию деятельности:
 - лидер-вдохновитель
 - лидер-исполнитель;
- в зависимости от характера деятельности;
 - лидер - универсальный
 - лидер – ситуативный.
- от направленности деятельности:
 - лидер – эмоциональный
 - лидер – деловой.

Подумайте, каким лидером чаще бываете вы.

6. Упражнение «Затейник»

Цель:

- дать детям возможность почувствовать себя лидером;
- развивать внимательность друг к другу.

Все сидят кругом. Выбирается Водящий, он выходит за дверь. В это время группа жестами выбирает Затейника. Задача Затейника постоянно делать какие-то движения, менять их так, чтобы не заметил Водящий (хлопать руками, топать ногами и т.д.).

Водящий по приглашению входит в круг. Его задача определить Затейника, при этом он обязан двигаться вокруг себя, подолгу не останавливаясь на одном месте. Задача группы – следить за сменой движений, качественно их повторять, стараясь не выдать Затейника. Если Водящий находит Затейника, тот идет на его место. Игра продолжается дальше, выбирается новый Затейник.

Обсуждение:

- Легко ли было быть Затейником? Почему?
- Как справлялась со своей задачей группа?
- Что помогло «вычислить» Затейника?

7. Рефлексия: Что было интересным? Как себя чувствуешь? С чем уходишь?

8. Ритуал прощания: (все встают в круг, берутся за руки).

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя, окружающий мир есть радость для тебя... Ты всегда радость для другого. Береги себя и другого береги. Уважай, люби все, что есть на Земле – это чудо! И ты тоже – чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть. Спасибо.

Встреча 2 «Качества лидера»

Цель: познакомить с качествами необходимыми лидеру.

1. **Приветствие «Улыбка»**

2. **Упражнение: «Имя с прилагательными»**

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Ход: Самое приятное слово для человека – это его имя. Сейчас назовите свое имя с прилагательным, на первую букву вашего имени. Оно должно быть обязательно положительным. Например: Татьяна – таинственная.

3. **Опрос:** С каким настроением, и с какими ожиданиями вы пришли?

4. **Информирование.**

Сегодня мы с вами заострим внимание на тех человеческих качествах, которые необходимы лидеру. На этот счет существует много версий. Мы же с вами имеем право создать свою. Сейчас в течении 1 минуты подумайте и запишите качества необходимые лидеру... Составим таблицу «Качества лидера» (записываются все высказывания ребят, те качества, что повторяются больше всего подчеркиваются).

5. Упражнение «Хорошее и плохое»

Цель: показать необходимость умения слушать людей.

Ход: участники делятся попарно. Одновременно в течении 1 минуты говорят на тему «Моя любимая телевизионная передача».

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?

- Насколько трудно было говорить, когда вас не слушают?

Теперь пары высказываются поочередно в течение 30 секунд. Когда один говорит на любую тему, другой его полностью игнорирует.

Обсуждение: Какой вывод можно сделать с этого упражнения?

Вывод: значимость человека зависит от его умения слушать других.

6. Упражнения: «Попади в круг»

Цель: развивать качество лидера – умение убеждать.

Ход: Одно из качеств лидера – это способность убеждать. Предлагаю возможность потренировать у себя это качество. Встаньте в круг. Возьмитесь за руки. Кто будет Водящим? Задача Водящего – любым способом попасть в круг. Убедите, что вам туда необходимо попасть.

7. Упражнение: «Деньги в середину»

Цель: показать важность процесса принятия коллективных решений.

Ход: Для игры нужно, чтобы каждый внес по 10 рублей. Условие: назад свои деньги вы не получите. Если у кого нет 10 рублей, то ему дам я, дам – а не отдолжу, чтобы положить в общий котел. Сядьте в круг, положите деньги в середину. Эти деньги достанутся одному единственному человеку, который может распорядиться ими как пожелает, но не имеет права возвращать их участникам. Кто будет этим счастливчиком должна решить группа путем достижения консенсуса.

Обсуждение:

- Что или кто повлиял на принятое решение?

- Как были установлены аргументы?

- Установил их какой-то один человек (или подгруппа людей)?

Как он это сделал – явно или скрытно? Кто больше говорил? Кто больше слушал? Что вы чувствовали в процессе игры?

8. Упражнение «Ток»

Цель: развивать тактильное восприятие.

Ход: Все сидят в кругу, взявшись за руки. Ведущий посылает «ток» легко пожав руку соседа, сосед передает «ток» своему соседу и т.д. Передача делается быстро.

9. Рефлексия: Что для себя нового открыл на этой встрече?

10. Ритуал прощания.

Встреча 3 «Лидер и творческое мышление»

Цель: побудить к творческому мышлению, показать как можно конструктивно решать проблемы.

1. Упражнение «Улыбка»

Цель: создание комфортной психологической атмосферы в группе.

2. Упражнение «Любишь не любишь»

Цель: активизация творческого мышления.

Ход: каждый второй любит то, чего предыдущий не любит.

Например: Я люблю танцевать, но не люблю падать. Я люблю падать, но не люблю ушибаться.

3. Информирование.

У нас третья встреча тренинга лидерских способностей. На первых двух мы пытались определить и в какой-то мере развить качества, которыми должен обладать лидер: умение убеждать, умение слушать, быть чувствительным к невербальным средствам общения. Сегодня мы продолжим развивать лидерские способности. Для чего? Для того, чтобы не стать орудиями чужой воли.

Цель встречи: побудить вас к творческому мышлению при помощи которого вы сможете решать свои проблемы конструктивно.

Кто-то из великих сказал: «Неумение использовать такое врожденное богатство, как способность к творчеству, то ли в силу незнания что оно есть, то ли безразличия или боязни показаться смешным, является не просто расточительством, это предательство самого себя.

4. Упражнение «Принцесса и крестьянин»

Цель: побудить к творческому мышлению.

Ход:

- разбить на две команды;
- рассказать историю о принцессе и крестьянине;
- 5 минут команды обсуждают решение проблемы;
- отвечают;
- обсуждение.

Крестьянин захотел жениться на принцессе. Король, ее отец, пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.

Но крестьянин был красив, а королева добра и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию.

Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карт и принять то, что будет на ней написано, как свою судьбу. На одной карте будет написано «свадьба», а на другой – «смерть». Если он откажется, то умрет. Однако король смошенничал и пометил обе карты словом «смерть» и положил их в ящик.

Королева заметила это и поспешила рассказать обо всем принцессе, чтобы та смогла предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карту, после чего женился на принцессе и жил после этого счастливо. Король так рассвирепел, что умер от удара, а королева унаследовала престол.

Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем.

Ответ: крестьянин вытянул карту и не взглянул на нее, порвал на клочки, проглотил и сказал: «Пусть другую карту достанет король, и я узнаю свою судьбу»

из его рук. Если он вытянет «свадьбу», я буду знать, что моей картой была «смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если картой короля будет «смерть» я пойму, что моей была «свадьба», и смогу жениться на принцессе.

5. Упражнение «Ты выбираешь»

Цель: продемонстрировать значение творческого мышления в лидерском поведении.

Ход: разбиться на группы по 3 или 5 человек.

Встаньте каждый третий. Эти люди будут лидерами групп, которые они себе наберут из оставшихся ребят.

Всем группам общее задание: придумать одну пятиминутную разминку для всей аудитории. Игра должна быть такой, чтобы каждый мог без труда участвовать в ней в данных конкретных условиях; она должна стимулировать творческое мышление у всех игроков и продолжаться не дольше 5 минут.

Условия следующие:

- вспомнить или сочинить игру;
- продолжительность игры 5 минут;
- должны играть все присутствующие в помещении;
- обсуждение 5 минут.

Есть ли какие-нибудь вопросы? (через 5 минут)

Лидеры предъявляют вариант, на котором остановилась группа. По желанию участников можно проиграть понравившиеся предложения.

Обсуждение: лидеры, расскажите о происходившем в вашей группе.

6. Информирование: Из того, что мы увидели и услышали можно сделать еще один вывод: успех зависит от определенных факторов, а именно от:

- самопрезентации;
- качества информации (нужно знать о чем ты говоришь);
- способности мотивировать людей на деятельность.

А сейчас предлагаю вам остыть, точнее расслабиться. У лидера для решения поставленных задач должно быть ясное сознание. В этом ему поможет прием «Горячий воздушный шар».

7. Прием «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно расслабляя мышцы ног, рук, лица.

Вообразите себе гигантский воздушный шар утопающий в зелени луга. Представьте эту картину как можно отчетливее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда она будет наполнена доверху, представьте, как веревка шара сама отвязывается от якоря и шар медленно набирает высоту. Он уплывает по воздуху, далеко-далеко уносит груз ваших проблем.

8. Рефлексия. Наши встречи по развитию лидерских способностей закончены. Интересно, что для вас были эти занятия. Какие появились предложения, пожелания.

9. Ритуал прощания.

Список использованных источников:

1. Ключников С.Ю. Невидимая броня: теория и практика психологической защиты/- М.: Беловодье, 2002.;
2. Пономаренко Л.П. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога: в 2 ч. / - М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС, 2003.;
3. Практикум по психологии.- СПб.: Лань, 2002г.;
4. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой.- СПб.: Речь, 2002.;
5. Справочник практического психолога /В.Л. Талантов. – СПб.: Сова, 2003.;
6. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий /авт.-сост. Ю.А. Голубаева и др. – Волгоград: Учитель, 2009.;
7. Энциклопедия для детей. – Т.18 Человек. - Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М.: Аванта +, 2002.;
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.3. – М.: Генезис, 1998.;
9. Л.С.Выготский. Воображение и творчество в детском возрасте. М., 1990.;
10. Синягина И.Ю. Гирковская Е.Г. За комфортную атмосферу (психологический анализ)// Внешкольник. – 2000. - № 17.;
11. Сизанов А.И. Ваш психологический портрет. С-пб, 1997.;
12. Третьянов О.Е. Опыт работы психолога в летних детских оздоровительных лагерях// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы – 1998. - № 3.;
13. Дехтяр Б.С. Антистрессовая аптека. М. – 2000.;
14. Гипплус. Тренинг развития креативности. С-пб.: Речь. – 2001.;
15. Кристофор Э., Смит Л. Тренинг лидерства. С-пб., М. – Питер. 2001.;
16. Зинкевич – Естигнеева. Практикум по сказкотерапии. Изд. «Речь». – 2000.