Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №2

имени героя Советского Союза Владимира Даниловича Солонченко»

Летний образовательный проект

**«Летняя школа жизни»**

Направление проекта: профилактическое

Сроки реализации проекта:с 11 по 15 июля 2022 года

Проектная команда педагогов:

Черинова Лариса Ефимовна

Костюк Анна Ивановна

Замула Светлана Валентиновна

п. Новочернореченский 2022

**Актуальность**

В наши дни вряд ли найдётся школа, в которой бы не сталкивались с проблемой «трудные дети». Психологи и педагоги сегодня говорят о «трудном поведении». Это понятие собирательное, или, другими словами, зонтичное. Оно включает агрессию, грубость, срывы, правонарушения – с одной стороны, замкнутость, тревожность, уязвимость, внушаемость - с другой стороны. Как правило, такие ребята стоят на учёте, но, вопреки всем видам воспитательного воздействия, число их не снижается, или снижается незначительно.

В 2021-2022 учебном году на различных видах учета состояло 6 обучающихся МБОУ «Чернореченская СОШ № 2 им. В.Д. Солонченко». В текущем году их число возросло до десяти, из них 3 подростка состоят на внутришкольном учете, 2 подростка совершили ООД, 5 подростков из семей СОП. Кроме того, к «группе риска» следует отнести и опекаемых (9 человек) и детей, требующих особого внимания (6 человек) (Приложение 1).Большинство детей из неблагополучных семей, условия проживания в которых способствуют социальной дезориентации, формированию неправильных установок на жизнь и жизненные ценности.

В настоящее время часть обучающихся снято с учета. Но эти дети проживают в своих семьях, где ничего, по сути, не изменилось: тот же уклад жизни, те же привычки, порою вредные, те же жизненные установки, то же безразличное отношение родителей к занятости свои детей во внеурочное время. Это дети «группы риска», которые наиболее подвержены внешним воздействиям. Они нуждаются в особой педагогической поддержке, направленной на преодоление трудной жизненной или социально опасной ситуации. Особенно актуально это в летний период, когда подростки днями предоставлены сами себе. Это подтверждают результаты опроса, проведенного среди вышеуказанной группы ребят (Приложение 2).

Часть детей посещает лагерь дневного пребывания при школе, редко загородные оздоровительные лагеря, но смены заканчиваются и вот оно- ***свободное время****,* количество которого возрастает у подростков до пятидесяти часов в неделю и до восьми часов в день. Чем может заполнить свое свободное время подросток: компьютерными играми? встречами с друзьями? Есть риск стать участниками закрытых групп в социальных сетях, риск совершения правонарушений и преступлений, в том числе в группах, риск оказаться в ситуации, угрожающей жизни и здоровью.

**Проблема**

Свободное время – умение разумно и интересно, с пользой для себя и окружающих проводить свой досуг – острая проблема «трудных» детей и «головная боль» родителей, педагогов, представителей общественных служб, т.е. всех тех, кто так или иначе работает с детьми, значит и общества в целом.

Как же быть? Как заинтересовать этих ребят? Как научить их быть успешными в жизни?

**Идея проекта:**

Как известно, лучшие идеи рождаются из проблем. Наша идея заключается в переориентации системы ценностейподростковнаправильные жизненные установки.Проект «Летняя школа жизни» призван научить детей **адекватно и** осознанно действовать в разных жизненных ситуациях. Он основан на новом интегрированном подходе к организации профилактической деятельности в подростковой среде «группы риска». Проект является практикоориентированным, теория включена в форме сопутствующего и ненавязчивого материала.

**Цель проекта:**

Развитие культуры безопасности жизнедеятельности подростков «группы риска» через вовлечение их в интересную и полезную деятельность.

**Задачи проекта:**

* Формировать личность безопасного типа;
* Научить подростков «группы риска» взаимодействию в коллективе;
* Способствовать приобретению навыков стрессоустойчивого поведения;
* Привить подросткам позитивные ценностные ориентации и правильные жизненные установки;
* Привлечь родителей подростков «группы риска» к совместной деятельности на этапе реализации проекта;
* Заключить соглашения с МБУ «Молодежное движение»,МБУК «Козульская ЦКС» филиала «ДК Новочернореченский», КГБУ СО «КЦСОН Козульский», Отделением МВД России по Козульскому району.

**Возможные риски:**

|  |  |
| --- | --- |
| Риски | Способы защиты |
| Низкая мотивация подростков и их родителей к взаимодействию со школой | Разместить информацию о проекте в родительских чатах (Viber, WhatsApp), а также на школьном сайте |
| Недостаточная заинтересованность подростков в реализации мероприятий проекта | Изготовить рекламные буклеты о проекте и распространить их среди подростков «группы риска» |
| Неблагоприятные погодные условия для проведения мероприятий (поход) на свежем воздухе | Перенести мероприятия на другой более благоприятный по погодным условиям день |

**Участники проекта:**

Учащиеся «группы риска» 5-8 классов и их родители, общее число участников – 25 человек.

**Место проведения проекта:**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Чернореченская средняя общеобразовательная школа №2 им. В.Д. Солонченко», окрестности поселка, «Дом культуры Новочернореченский».

**Сроки реализации проекта:**

с 10 по 14 июля 2023 года; (или с 07 по 11 августа 2023 года).

**Этапы реализации проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Основные направления и содержание деятельности | Сроки  реализации |
| 1. Подготовительный | 1.Сбор информации через литературные и Интернет источники, анализ собранных материалов  2.Выбор форм и методов работы с детьми  3.Установление контакта с семьями учащихся, работниками ДК и МБУ «Молодежное движение»  4.Подготовка мероприятий проекта:   * Мастер-классов * Подбор кинофильма, игр, тренингов * План проведения похода * Подготовка компьютерных презентаций | 03.04- 07.04.2023  07.04.2023  07.04.2023  10.04-12.04.2023  17.04.-19.04.2023  20.04 – 21.04.2023  24.04.- 26.04.2023  27.04.2023 |
| 2. Основной (реализация) | 1-й день: «Возьмемся за руки, друзья!»:  2-й день:«Давайте жить дружно».  3-й день:«Крутые виражи».  4-й день: «Вместе весело шагать».  5-й день: «Мы вместе». | 10.07.2023  11.07.2023  12.07.2023  13.07.2023  14.07.2023 |
| 3.Заключительный | 1. Оформление фотоотчета  2. Организация выставки «Мы вместе».  4.Проведение рефлексии: анализ проекта, его результатов | 14.07.2023  14.07.2023  14.07.2023 |

**Основные мероприятия (план- график работы по проекту)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации | Примечание |
| Первый день | | | |
| 1. Презентация проекта.  2. Объединяющая игра «Круг знакомства».  3. Выбор названия команды, девиз.  4. Изготовление поделки.  3. Просмотр кинофильма в ДК | Компьютерная презентация;  Игра;  Обсуждение;  Мастер-класс;  Просмотр | 10.07.2023 | Разработчики проекта  Работники МБУК «Козульский ЦКС» ДК «Новочернореченский» |
| Второй день | | | |
| 1. Обсуждение просмотренного кинофильма.  2. Занятие с психологом.  3. Динамическая пауза.  4.Встреча с представителями ПДН. | Рефлексия;  Тренинг;  Игра  Беседа | 11.07.2023 | Разработчики проекта  Психолог  Сотрудники ОМВД России по Козульскому району (ПДН) |
| Третий день | | | |
| 1.«Проигрывание различных жизненных ситуаций».  2.Просмотр видео- советов  3. Динамическая пауза.  4.Встреча с представителем соцзащиты. | Ситуативный тренинг;  Просмотр;  Игра;  Беседа; | 12.07.2023 | Разработчики проекта  Специалисты КГБУ СО КЦСОН «Козульский» |
| Четвертый день | | | |
| 1. Инструктаж по ТБ  2. Мероприятия на свежем воздухе:  - азбука выживания с инструктором по туризму МБУ «Молодежное движение»  3. Знакомство с приемами оказания первой медицинской помощи с медицинской сестрой | Инструктаж;  Поход  Мастер-класс;  Демонстрация приемов | 13.07.2023 | Разработчики проекта  Инструктор по туризму МБУ «Молодежное движение»  Медицинская сестра |
| Пятый день | | | |
| 1. Обсуждение проведенных мероприятий.  2. Обратная связь  3. Оформление фотоотчета  4. Подарок другу | Рефлексия;  Креативный опросник;  Выставка; | 14.07.2023 | Разработчики проекта |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Ресурсное обеспечение на реализацию и осуществление проектной деятельности.*   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Имеющиеся ресурсы | | Необходимые ресурсы | | |  | На осуществление проектной деятельности | На реализацию проекта | На осуществление проектной деятельности | На реализацию проекта | | Человеческие | * Социальный педагог * Классные руководители * Педагог-психолог * Библиотекарь | * Учащиеся «группы риска»   5 -8 классов   * Классные руководители * Родители * Медицинская сестра |  | * Инструктор по туризму * Инспектор ПДН * Родители * Методист ДК | | Материально-  технические | * Компьютер * Копировальная техника * Библиотека | * Компьютер * Фотоаппарат * Спортинвентарь * Туристический инвентарь | * Канцелярские товары | * Сухой паек * Бейджи * Кинозал ДК | | Научно-  методические | * Нормативные документы * Методическая литература | * Нормативные документы |  |  |   **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**   |  |  | | --- | --- | | Предполагаемый результат | Способ оценки | | 1. Формирование правильных жизненных установок участников проекта. 2. Приобретение подростками навыков работы в команде по принятию коллективных решений. 3. Приобретение навыков стессоустойчивого поведения. 4. Приобретение положительных правовых ориентиров. 5. Воспитание у детей чувства дружбы, взаимовыручки, коллективизма. 6. Развитие коммуникативных навыков. 7. Укрепление детско-родительских отношений и семейных ценностей. | Наблюдение , фото-отчет Наблюдение  Наблюдение, фотоотчет, рефлексия  Наблюдение, фотоотчет, экспресс- опрос  Наблюдение, тренинг  Наблюдение, фотоотчет, игра  Наблюдение, рефлексия | |

**СМЕТА РАСХОДОВ НА СОЗДАНИЕ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Сумма |
| 1. Канцтовары  (ватман, бумага, карандаши простые и цветные, скотч, маркеры) | 200 р |
| 2. Обслуживание компьютерной техники (замена картриджей, бумага) | 500р |

**СМЕТА РАСХОДОВ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Канцтовары  (ватман, бумага, карандаши простые и цветные, скотч, маркеры) | 600р |
| 2. фотобумага | 600р |
| 3. сухой паек | 25 ч.\* 200р. = 5000р. |
| 4. Одежда для малообеспеченных учащихся | 5000р. |
| ИТОГО: | 11900 р. |
|  | Приложение 1 |
|  |  |

Приложение 2

**Опросник для подростков «группы риска»:**

1. С кем ты чаще всего проводишь время на летних каникулах?

2. Чем вы обычно занимаетесь?

3. Где ты обычно бываешь летом?

4. Что тебе больше всего нравится делать летом?

5. Посещаешь ли ты социальные сети / интернет (да, нет)?

6. Сколько времени в день ты проводишь в социальных сетях / в интерненте?

Приложение 3

**ИГРЫ**

**Объединяющие игры «Круг знакомства»**

**Свиток имён**

Эта игра поможет перезнакомить и сдружить ребят в отряде.

Все делятся на две команды, садятся в ряд. Первому игроку выдают бумажный свиток, обвязанный красивой лентой или тесьмой длиной 2 метра. Первый подросток берёт ленту в руки, называет себя по имени, передаёт свиток следующему игроку, который повторяет имя первого и называет своё. Таким образом свиток переходит от первого игрока до последнего, ленточка разматывается, за неё держатся все ребята. Последний игрок заполняет свиток, вписывая в него имена всех, кого он запомнил. Побеждает та команда, на чьём свитке будет записано больше имён.

**Снежный ком**

Все участники встают или садятся по кругу. Ведущий называет своё имя. Следующий игрок говорит, как зовут первого игрока, а затем представляется сам. Третий участник уже называет двоих предыдущих ребят по именам, потом сообщает своё имя. Игра продолжается, заканчивает её первый игрок, который называет всех по очереди по именам.

Другой вариант этой же игры предполагает, что играющие называют не только имя, но и какое-то своё качество, дополнительно характеризуя себя. По условиям игры качество должно начинаться на ту же букву, что и имя. Например: Сергей, смелый. Игра проводится также по кругу, завершает её первый игрок, который повторяет всё услышанное.

Дополнить условия можно также и тем, что надо назвать помимо имени и качества ещё и транспортное средство, страну, продукт. Например, «Я — Дарья, добрая, полечу на дирижабле в Данию за дыней». Этот вариант, конечно сложнее. Скорее всего, он подойдёт школьникам среднего и старшего возраста.

Для младших ребят игру можно разнообразить тем, что участники, называя своё имя, выполняют какое-нибудь движение, которое всем потом надо повторить.

**Мина**

Условия: мяч, сетка, десять любых некрупных предметов; количество участников — не менее четырех человек.

Мяч прикрепляют к веревке (можно положить его в сетку, а саму сетку привязать к веревке). Веревку подвязывают к ветке дерева. Веревка должна быть достаточно длинной, так чтобы мяч почти касался земли. На земле под мячом раскладывают различные мелкие предметы. Игроки выстраиваются в ряд друг за другом. Задание они выполняют по очереди. Игрок должен подбежать к мячу, оттолкнуть его как можно дальше, наклониться и набрать в руки как можно больше разложенных на земле предметов. Нужно успеть убежать на свое место до того момента, пока мяч не вернется. Если мяч задевает игрока — «мина» взорвана, игра проиграна. Игрок выбывает. Среди не задетых побеждает тот, кто успел набрать большее количество предметов.

Вариант игры: Веревку подвязывают к ветке дерева. Под ней чертят круг. Внутри него раскладывают несколько Мелких предметов (это могут быть и камни). Из числа игроков выбирается «сторож». Все остальные стоят за кругом и пытаются схватить один из предметов, лежащих в кругу. Задача каждого игрока: набрать в процессе игры как можно больше предметов. Задача «сторожа»: одной Рукой держаться за веревку, а другой ловить покушающихся на его «имущество». Тот, до кого он дотронется, из игры выбывает. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество предметов. Далее происходит смена «сторожа».

**Десяточка**

Условия: мяч: количество участников от двух человек

Игра называется так по количеству упражнений, которые нужно выполнить с мячом. Игроки выполняют их по очереди. Как только игрок ошибется, ход переходит к другому, а сам он встает в конец очереди и ждет, пока она снова до него не дойдет (в следующий раз он опять начинает выполнять упражнения с первого). Вот десять упражнений, которые обычно выполняются в этой игре:

1) бросить мяч о стену и поймать;

2) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши;

3) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши два раза;

4) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть повернуться кругом;

5) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и тогда поймать;

6) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и перепрыгнуть через него;

7) бросить мяч о землю так, чтобы, отскочив, он ударился о стену, затем поймать его;

8) бросить мяч о стену из-под правой ноги и поймать его;

9) бросить мяч о стену из-под левой ноги и поймать его;

10) бросить мяч о стену и поймать его одной любой рукой.

**Игровая программа «Вредные привычки» для школьников, 5-8 класс**

**Познавательно-игровая программа для 5-8 классов «Погребок вредных привычек»**

**Цель**: расширять кругозор, познания детей о вреде алкоголя, наркомании и табакокурения. Способствовать формированию у подростков негативного отношения к вредным привычкам. Способствовать росту самосознания и развивать умение анализировать собственные поступки.

**Оборудование**: погребок, банки, названия привычек, фломастеры, силуэты для аппликации, мелкие детали из цветной бумаги.

**Краткое содержание.** Программа начинается с беседы о вредных привычках, с целью увидеть, что дети уже знают сами. Затем педагог предлагает сложить вредные привычки в погребок и закопать его на улице, чтобы в коллективе никто никогда не курил, не пил и не употреблял наркотики. Привычки попадают в погребок через выполнение детьми конкурсов (заданий).

**Ход мероприятия**

**Ведущий**. Вот наш погребок. Сегодня мы будем складывать в него вредные привычки, а затем плотно его закроем и закопаем на улице, чтобы в нашем классе никогда не было ребят с плохими привычками.

Ребята, скажите, а какие вредные привычки вы знаете? (Ответы детей.) В наш погребок мы сегодня сложим самые вредные.

Оноре де Бальзак говорил: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации...» Если обратиться к истории, то интересно узнать, что в течение многих веков народы Европы ничего не знали о табаке и вообще обходились без курения. Сейчас мы увидим, что вы знаете о вреде табакокурения. Я хочу вам предложить задание, с которым вам будет необходимо справиться. Выполнив его, вы спрячете вредную привычку «Мрак табачного дыма» в наш погребок.

**Конкурс «Угадай слово»**

**Ведущий.** Я задаю вам вопрос, и если вы знаете ответ, то сразу же говорите его. Если вы ответа на вопрос не знаете, то мы будем отгадывать его по буквам. Вам предлагается подсказка - «сколько квадратиков, столько букв в слове». По очереди вы можете называть буквы, и если такая буква в слове есть, то мы ее впишем, а если нет, то угадывает следующий. Кто угадал больше всех букв - прячет вредную привычку и «мрак табачного дыма» в наш погребок.

- Каким образом табак попал в Европу? (Из Америки.)

- При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (Угарный.)

- Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от курения? (Сердце.)

- Сколько смолы оседает в легких курильщика, если он выкурил пачку сигарет? (Литр.)

**Ведущий.** Молодцы! Итак, мы одолели «Мрак табачного дыма» и поместили его в погребок.

Ребята, а как вредит нашему здоровью алкоголь? (Ответы детей.)

В древности восточные мудрецы говорили, что человек, который пьет вино, приобретает 4 качества: вначале человек становится похожим на павлина - он пыжится, его движения плавны и величавы; затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать; далее он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе; и в конце он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи. Алкогольное опьянение опасно для жизни. Оно приводит к нарушению сердечной деятельности и функций центральной нервной системы. Значит, алкоголь действительно - угроза для жизни каждого из нас! Я предлагаю разделиться на две группы и провести творческий конкурс «Аппликация».

**Конкурс «Аппликация»**

**Ведущий**. Я предлагаю из кусочков цветной бумаги и силуэта бутылки создать аппликацию, которая сможет насторожить, убедить ребят и всех окружающих в том, что «Топь пьянства» отбирает у человека жизнь!

*Участники выполняют.*

**Ведущий.** Вы справились с этим заданием! Теперь, когда мы повесим в школе эту аппликацию, мне кажется, все поймут, что алкоголь - это вредно, плохо и даже смертельно.

Мы помещаем «Топь пьянства» в нашу банку и опускаем в «Погребок вредных привычек».

О вреде табакокурения мы поговорили. «Мрак табачного дыма» мы заперли, «Топь пьянства» мы тоже закрыли в банку.

Какая же привычка осталась на свободе? (Ответы детей.)

«Пропасть наркотиков» - это очень страшная привычка, увлечение которой грозит смертельной опасностью для жизни. Только если «Топь пьянства» и «Мрак табачного дыма» убивают медленно, то «Пропасть наркотиков» делает все очень быстро, и человек падает в «пропасть».

Послушайте это письмо из «Зоны риска»:

«Я «подсела» случайно. У одноклассницы был день рождения, и она нас пригласила. Выпили, а родителей не было. Было трое незнакомых парней, они принесли с собой «геру». Отказаться было стыдно, а тут еще один из ребят мне понравился. Если б я знала, что все так получится...»

**Конкурс «Дуэль»**

Предлагается 1-й группе участников подготовить представителя, который должен любыми правдами и неправдами убедить своего собеседника уколоться, принять дозу. 2-й группе участников предлагается подготовить своего товарища, который ни при каких обстоятельствах не соглашается принять наркотик.

*Выполнение.*

**Ведущий**. Молодцы! Я думаю, среди нас никогда не будет людей, которые упадут в «пропасть наркотиков», и теперь эту вредную привычку мы помещаем в наш «Погребок вредных привычек».

Ребята, сегодня на нашей встрече мы с вами совершили очень хорошее дело всем коллективом. Мы с вами собрали «Погребок вредных привычек». Теперь давайте все вместе пойдем на улицу и закопаем этот «Погребок», чтобы наш класс эти привычки никогда не одолели!!!

Приложение 4

**Сценарий похода на озеро, расположенное в западной части**

**п. Новочернореченский, и лесной массив, примыкающий к озеру**

**Задачи:**

* Воспитать у детей чувства дружбы, взаимовыручки, коллективизма
* Популяризировать пропаганду здорового образа жизни и активного отдыха
* Научить подростков «группы риска» взаимодействию в коллективе
* Привлечь родителей подростков «группы риска» к совместной деятельности на этапе реализации проекта

**Ход мероприятия:**

1. **Место и время сбора:**площадка перед школой в 09.00. Старт в 09.30

09.05 - Начало построения в колонны, проведение инструктажа, фотографирование и т. д.)

1. **Открытие торжественной части:** в  09.00
2. **Провести инструктаж по охране жизни и здоровья детей при проведении похода:** Проведение беседы с детьми (правила поведения на природе)

• Выбираются дежурные, которые отвечают за организацию костра, стола, подвижных игр

• Проверить одежду, обувь, наличие головных уборов

• Проверить детские рюкзаки, в которые дети уложили еду.

• Построение детей парами.

Инструктаж:

http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifНельзя уходить из лагеря без предупреждения взрослых.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifПри появлении любых признаков заболеваний школьники должны сказать об этом взрослым.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifОхапки хвороста лучше связывать верёвкой и переносить за спиной.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifНельзя перерубать топором толстые ветви и сучья поперёк, лучше отпилить.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifНельзя рубить ветки на камнях или на полувесе, когда ветка опирается на другие ветви, потому что топор может отскочить.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifПилы и топоры должны храниться в определённом, хорошо просматриваемом месте, они нуждаются в регулярной проверке и текущем ремонте.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifВсе работы, связанные с огнём, проводятся в специально оборудованном месте.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifНельзя сидеть и лежать на земле, лучше - на туристическом коврике или бревне.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifНельзя отставать и забегать вперёд руководителя.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifНеобходима жёсткая дисциплина, распоряжения руководителя, старшего по группе и дежурного выполняются беспрекословно.  
http://pages.marsu.ru/workgroup1/shishkina/bluebull.gifСоблюдение распорядка дня - необходимое условие для нормального труда и отдыха

1. **Приготовить аптечку:**
2. **Оборудование:** йод, зеленка, бинт, вата, спирт, жгут.
3. **Эстафеты, подвижные игры:**
4. **Купание на реке (напомнить о технике безопасности):**
5. **Провести технику безопасности при разведении костра:**
6. **Спортивные и подвижные игры:**
7. **Путь домой:**

Приложение 5

**Просмотр кинофильма**

**Фильм «ЧУЧЕЛО»**

*СССР, 1983*

*Сцен. В. Железняков;*

*Реж. Р. Быков (по мотивам одноименной повести В.Железнякова)*

*В ролях: Кристина Орбакайте, Ю. Никулин, Е. Санаева, Митя*

Егоров, С. Крючкова.

127 мин.

Краткое содержание фильма

Фильм о детской жестокости, дружбе и предательстве, о мужестве девочки, прозванной Чучелом.

Фильм будет интересен детям от 10 до 16 лет — возраст наиболее активного познания и конструирования себя во взаимодействии со сверстниками.

Картина дает возможность обсудить с детьми много вопросов: как бы я повел себя в такой ситуации, отвергнутый и преследуемый или преследующий — на чьей я стороне, кто я?

Многие дети часто сталкиваются с проблемами вступления, принятия в группу: новый класс, компания. Как это сделать, не предав себя? И стоит ли группа этого, если она требует отказа от себя?

Рекомендуется использовать просмотр фильма для работы по следующим темам«Ценности личности», «Я глазами других», «Дружба», «Взрослые и подростки», «Толерантность». Темы для обсуждения: «Справедливость. Жестокость», «Я и другие», «Чувства», «Дружеские отношения. Предательство», «Взросление. Ответственность. Выбор», «Прощение».

***Темы «Справедливость. Жестокость»***

В фильме дети отстаивают свое понятие справедливости, которое заключается для них в том, что виновный должен быть наказан. «Предателям нет прощения», — говорит Железная Кнопка (Миронова). Бойкот, преследование, избиение — жестокие средства наказания детьми своей одноклассницы. Класс ведет себя единодушно, подчиняясь идеям и приказам Кнопки, кроме Васильева, который не считает такие средства приемлемыми. Страх стать изгоем движет детьми, когда каждый подкладывает дров в костер, сжигая чучело, изображающее Лену. Принадлежность к группе дает им возможность не принимать решения самим и снимает с них ответственность за поступки.

Не менее жестоки взрослые. Никто не вмешался, хотя все видели происходящее (тетя Клава, учительница, экскурсионная группа). Классная руководительница слишком жестоко наказала ребят, не взяв их в Москву.

Вопросы для обсуждения:

•    Почему дети так жестоко наказывали Лену, мстили ей?

•    Почему Васильев пытался заступиться за нее?

•    Чем отличается Васильев от других детей?

•    В чем проявлялась их жестокость на протяжении всего фильма, когда девочка только пришла в класс и потом?

•    Заслужила ли Лена такое отношение?

•    Прокомментируйте высказывание Марины в конце фильма: «Детки из клетки».

•    Что такое справедливость?

•    Были ли они справедливы, отстаивая свою справедливость?

•    Кто из персонажей вам ближе и почему?

•    Если бы вы оказались Леной, Сомовым, Кнопкой, Поповым, Мариной, Васильевым, учительницей, дедушкой — как бы вы себя вели?

•    Кто несет ответственность за последствия своих поступков? Почему? Как?

•    В чем выражалась жестокость взрослых?

•    Как, по мнению Кнопки, следовало защищать справедливость?

•    Были ли у героев другие варианты поведения в данной ситуации?

•    Как бы я поступил в подобной ситуации?

***Тема «Я и другие»***

В группе детей существует жесткое разграничение — или член группы, или предатель. Если ты член группы, то обязан разделять ее правила, принципы и требования, высказываемые Кнопкой. Перед героями фильма (Леной, Васильевым, Сомовым) встает выбор: быть преданным группе или предателем? Третьего не дано. Ради класса Сомов отказался от Лены и дружбы с ней. А Васильев — нет.

Вопросы для обсуждения:

•    Что значит быть членом группы?

•    Какие правила существуют в этом классе?

•    Кто остался верен своим идеалам, не отказавшись от них ради класса?

•    Кто принадлежит группе, кто нет? Как вы это поняли?

•    Возможно ли быть в группе и сохранить свои ценности? Кому это удалось?

***Тема «Чувства. Страх. Трусость»***

 Весь фильм пронизан страхом. Каждый герой чего-то боится. Лена боится потерять отношения с Димой, разочароваться в нем. Дима боится бойкота и травли со стороны класса. Кнопка как «вождь» группы боялась распада группы и предательства, лицемерия, нарушения справедливости. Васильев боялся за Лену. Но страх и трусость — разные вещи. Можно бояться и делать то, что считаешь правильным. Трусом оказался только Дима.

Вопросы для обсуждения:

•    Кто чего боялся?

•    Что такое страх?

•    Что такое трусость?

•    Как вам кажется, страх и трусость — одно и то же?

•    Кто из героев трус? Почему?

•    А кто не трус? Почему?

•    Что в нашей жизни похоже на ситуации, показанные в фильме?

***Тема «Дружеские отношения. Предательство»***

 В фильме поднята очень актуальная для подростков тема дружбы. Как друг может предать? Лена довольно долго была «слепа» в отношении Димы, не верила, что он предаст ее, их дружбу. Она пыталась защитить его, взяв всю вину на себя. Лена так и не рассказала классу про него. Дима предал класс (рассказал учительнице), предал Лену (когда не признался и стал травить ее вместе с классом). Предательство может быть только осознанным. Ситуация, когда Лена смеется вместе с классом над своим дедушкой, не является предательством. Она слишком наивна, доверчива и не понимает, как зло смеются ее одноклассники.

Вопросы для обсуждения:

•    Как Лена переживала предательство Димы?

•    Кто был настоящим другом для Лены? Почему?

•    Кто делал вид, что он друг? Как вы это поняли?

•    Кто в фильме дружил по-настоящему?

•    Кто кого предал?

•    Кто кого не предал?

•    Является ли молчание предательством?

***Темы «Взросление. Ответственность. Выбор»***

За тот период времени, который отражен в фильме, Лена взрослеет. Поначалу, когда она приходит в класс, Лена выглядит невинной, глупенькой, ничего не понимающей девочкой. Она легко смеется над своим дедом вместе со всем классом — очень хочет быть принятой ребятами — и не оценивает их поведение. Но в сцене ее прощания с классом, когда Лена в день отъезда пришла в школу, она уже взрослая девушка, со своим мировоззрением, своими принципами, идеями и жизненным опытом, способная выбирать, принимать решения и нести за них ответственность. Произошедшее с ней — момент ее инициации, перехода из детства, легкого, безответственного, бездумного, доверчивого состояния, во взрослость, где она приняла решение не быть в этом классе, в этой группе, с ее правилами, принципами и жестокостью.

Вопросы для обсуждения:

•    Что такое быть взрослым?

•    Как изменилась Лена в течение фильма?

•    В чем можно заметить (поступках, словах) эти изменения?

•    О чем они говорят? Как их можно назвать?

•    Что значит фраза Лениного дедушки: «Она личность»?

•    Как меняются герои, их личность к концу фильма?

***Тема «Прощение»***

Прощение и непрощение — эти темы пронизывают фильм. Прощение — антипод предательства, оно его искупает. Для дедушки Лены прощение — проявление милосердия. Лена прощает класс и Диму, дедушка прощает класс и город за их жестокость и несправедливость. Класс не в силах простить Лену, и на этом основана жестокость этих детей. Умение прощать — дар, данный не каждому. Класс не может прощать предательство (Лену, Диму, Васильева), Марина не может простить своих родителей за то, что она здесь, за развод.

Этому городу недоступно прощение.

Вопросы для обсуждения:

•    Что значит простить?

•    Кто простил и за что? А кто нет?

•    Надо ли прощать?

•    За что можно простить, а за что нет?

•    Легко ли прощать?

•    Зачем прощать?

•    Что получает тот, кто прощает?

Приложение 6

**Тренинг**

**Упражнение «Ценности»**

( можно проводить индивидуально и в группе).

Цель: формирование жизненных ценностей, уверенного социального поведения.

Ход упражнения.

Участникам раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа,

- хорошая обстановка в стране,

- общественное признание,

- материальный достаток,

- любовь,

- семья,

- удовольствия, развлечения,

- самосовершенствование,

- свобода,

- справедливость,

- доброта,

- честность,

- искренность,

- вера,

- целеустремленность.

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы можно обсудить с подростком его выбор или участники могут объединиться в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсудить свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями. После этого педагог подытоживает обсуждение списком популярных ценностей, которые и являются общегрупповыми.

## Коммуникативный тренинг

## для подростков

#### содержание

#### Пояснительная записка …………………………………………………………………3

#### Содержание программы ………………………………………………………………...4

Литература ……………………………………………………………………………….5

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Психогимнастические игры и упражнения…. …………………………..6

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Раздаточный материал ………………………………………………… 13

#### Пояснительная записка

Как известно, общение в жизни подростков играет важнейшую роль и становится ведущей деятельностью. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, оно позволяет подростку проявлять себя как личность и самореализовываться в среде ровесников.

Чем более развиты коммуникативные навыки у подростка, тем более уверенно он чувствует себя в группе сверстников, тем больше возможностей он имеет для расширения круга своего общения.

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о том, как общаться, и навыков конструктивного взаимодействия.

**Цель программы:** формирование эффективных навыков общения у старших подростков, формирование навыков и умений понимать других людей, оценивать и понимать себя.

**Методы и формы работы:** психологические игры и упражнения, групповые дискуссии, работа в парах и малых группах, психогимнастические упражнения.

**Структура программы:** программа рассчитана на 5 занятий (1-2 занятия в неделю). Примерная продолжительность каждого занятия – 1,5-2 часа.

**Структура занятий:**

1.     Начало работы. Приветствие, разминка.

2.     Работа по теме: игры, рисование, дискуссии, упражнения.

3.     Рефлексия.

**Состав группы:** программа рассчитана на подростков 12-15 лет. Оптимальным количеством участников является 8-14 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Программа может иметь изменения по продолжительности и количеству занятий, добавление игр, упражнений.

**Содержание ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Вводное занятие**

# Цель: создание в группе атмосферы доброжелательности.

# Знакомство. Сплочение группы. Что такое тренинг? Правила группы. Значение позитивной обратной связи в межличностном общении. Рефлексия.

*Упражнения:* Игра «Снежный ком». «Поймай ритм». Знакомство в парах: «Пересядьте те, кто…». «Если бы я был птичкой».

**Тема 2. Восприятие себя и окружающих людей**

Цель: выявление значения индивидуального восприятия.

Умение воспринимать себя и окружающих людей в процессе общения с ними. Тренировка восприятия партнера в общении.Навыки высказывания и принятия обратной связи. Рефлексия.

*Упражнения:* «Поздороваемся». «Паутина». «Пустое место». «Проективный рисунок». «Выявление соответствия индивидуального и общего мнения». «Солнышко».

**Тема 5. Вербальное общение**

Цель: показать закономерности восприятия вербальной информации.

Восприятие собеседника. Умение слушать. Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Отработка умения задавать вопросы. Умение убеждать. Рефлексия.

*Упражнения:* «Зоопарк».«Испорченный телефон».«Слепой художник». «Кто я?».«Дар убеждения». «Настойчивость – сопротивление». «Нарисуем картину».

**Тема 4. Невербальное общение**

Цель: развить чувствительность к невербальным средствам общения, тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Невербальные способы эмоционального самовыражения. Выражение эмоционального состояния невербальными средствами. Рефлексия.

*Упражнения:*«Подарок». «Молекулы». Инсценировки. «Зеркало молчащее и говорящее».

**Тема 5. Заключительное занятие.**

Цель: создание условий для рефлексии подростками своих достижений на занятиях.

# Закрепление навыков общения, взаимодействия и сотрудничества.Рефлексия.

# *Упражнения:* «Красивый сад». «Пишем синквейны».

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. – Новосибирск, 1999.
2. Лидерс А.Г. Психологичекий тренинг с подростками. – М., 2003.
3. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 1991.
4. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2004.
5. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей. – М., 2003.
6. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М., 2005.
7. Чеснокова Г.С. Психология общения: Методические рекомендации по организации занятий со старшеклассниками. – Новосибирск, 1995.

**Приложение 1**

**Психогимнастические игры и упражнения**

***«Зеркало молчащее и говорящее»***

Ведущий вызывает добровольца. Он садится на стул спиной к группе.

Задача – участник должен по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркалах», определить, кто из участников группы подошел к нему сзади. «Молчащее» сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной только с помощью мимики и жестов. Второе – «говорящее». Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы, кто будет «молчащим» и «говорящим» зеркалами.

Отражение зеркалами происходит по очереди. Сначала «молчащее». Если не угадал – «говорящее». Произносит только ОДНУ фразу. И т.д. Не стоит акцентироваться на чисто внешних особенностях людей. «Говорящему» это разрешается только с третьей фразы. Нельзя ссылаться на воспоминания!

# Обсуждение:

# Кому потребовалось меньше всего зеркальных «отражений»?

# В чем секрет такой прозорливости?

* Кто оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему помогло?
* Кто удивлен тем, как был отражен зеркалом?
* Что вы почувствовали, когда увидели свое отражение?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«Зоопарк»***

«Сегодня, приветствуя друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, вызванные миром животных или птиц. Приветствуя своего соседа, вы должны сказать ему, с каким животным вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации. Участники располагаются традиционно в общий круг, и первый обращается к партнеру, например, сидящему справа (или слева), устанавливая контакт». Таким образом, этюд приветствия осуществляется по кругу.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«Выявление соответствия индивидуального и общего мнения»***

а) Все участники сидят в кругу. Одному из них предлагается пересадить всех участников, учитывая цвет глаз – от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания.

После того, как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит «по-своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, руководитель задает наводящий вопрос.

б) Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу – от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса.

Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

в) Далее демонстрируется еще один канал восприятия – прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести, поскольку оно дает еще и терапевтический эффект.

Предлагается расставить участников по «теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных детей). 1-й участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу «руки теплее – холоднее». 2-й участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем участникам предлагается занять место, на котором ему хочется сидеть в данный момент. Детям предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«Дар убеждения»***

Цель – развить навыки ведения полемики, аргументации и контраргументации.

Вызываются два участника тренинга. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того как оба участника выяснили, у кого из них в коробочке лежит бумажка, каждый начинает доказывать остальным участникам тренинга, что именно у него в коробке лежит цветная бумажка. Задача «зрителей» – решить, у кого из двоих волонтеров лежит в коробочке цветная бумажка. В случае если «зрители» ошиблись, ведущий придумывает им наказание. Например, на протяжении одной минуты попрыгать и тому подобное. Затем можно вызывать других волонтеров.

По завершении упражнения обсудить полученные впечатления и проанализировать, какие именно аргументы, вербальные и невербальные компоненты поведения заставили «зрителе» поверить в ложь.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Инсценировки***

Участники делятся на группы: первая – актеры, вторая – зрители.

Руководитель предлагает актерам темы инсценировок:

* идти против ветра;
* туда, куда не хочется;
* так, чтобы кого-нибудь не разбудить и т.д.

Группа зрителей должна понять, кого показывают актеры. Затем группы меняются ролями, и предлагаются другие темы:

мы куда-нибудь идем, и вдруг… (встреча с неожиданностью)

* понимаем, что что-нибудь забыли;
* не хватает денег;
* видим человека, который нам очень нравится;
* видим человека, которому хотим понравиться;
* узнаем, что на чулке (рукаве) дырка и т.д.

Обсуждение. Что помогает осознать, выразить чувство? Что помогает понять, что чувствует другой человек? После обсуждения предлагается систематизировать невербальные реакции, которые помогают узнавать эмоции.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«Испорченный телефон»***

Показать значимость полного понимания услышанного в процессе общения.

*Вариант 1.* Все (или несколько человек) выходит из комнаты. Заходит первый участник, ведущий говорит ему небольшую фразу (можно любое предложение из книги, учебника). Заходит второй участник, первый участник сообщает ему ту же фразу. И так каждый входящий выслушивает фразу, которую ему сообщает предыдущий участник, и передает следующему. Последний участник сообщает всем услышанную фразу. Те, кто находятся в комнате, не должны помогать или выражать свои эмоции по поводу услышанного.

*Вариант 2.* Та же процедура, но вместо фразы первому вошедшему показывается картина, рассмотрев которую, он словесно описывает её следующему вошедшему участнику. И так каждый вошедший предлагает (не видя картины) следующему услышанное описание.

По завершении упражнения картина представляется всем участникам.

Выводы. Почему искажен смысл? Как это происходило? «Слушать и слышать – не совсем одно и то же», «Видеть и понимать – не совсем одно и то же».

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«Картина»***

Ведущий предлагает нарисовать картину на холсте только с помощью воображения.

«Давайте все вместе нарисуем картину. Я возьму холст и нарисую на нем что-то, потом передам …»

Следующий участник говорит, что он видит на холсте, нарисует на нем то, что ему захочется и скажет нам, что он нарисовал. Затем передаст картину дальше. «Картина» возвращается к тренеру.

«Я беру холст и вижу на нем…»

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# *«Красивый сад»*

«Представьте, что вы стали растением. Что вы за растение, каким вы стали? На что похожи ваши листья? Есть ли у вас острые шипы? Ваши листья колючие или гладкие? Может быть, у вас есть цветы? Какие это цветы?»

Пусть каждый нарисует себя в виде какого-то растения. Это может быть какой-то реальный сорт кустарника или полностью выдуманное растение. Если кто-то захочет объяснять, что нарисовал, он может это сделать. Затем каждый вырезает свое изображение и размещает его на большом листе бумаги, чтобы получился общий красивый сад.

Это упражнение особенно полезно для установления контакта, кооперативного стиля поведения.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«Кто я?»***

Цель – показать возможности закрытых вопросов, отработать навыки использования закрытых вопросов.

Ведущий заранее заготавливает на листах бумаги имена известных людей или сказочных персонажей. Участникам по очереди при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги с именем сказочного героя, литературного персонажа и т.д. Ведущий предлагает узнать, «кто я», используя только закрытые вопросы (на которые можно ответить «да» или «нет»).

Участнику необходимо продумать алгоритм, используя который можно будет наиболее эффективно ответить на этот вопрос (в обсуждении подвести к тому, что сначала надо выявлять крупные блоки, затем более мелкие и уж потом детали). Иногда очень трудно соблюдать алгоритм, собственная логика уводит далеко в сторону.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

### «Молекулы»

Цель упражнения: раскрепощение участников.

- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### «Мы похожи?..»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***«Открытые вопросы»***

Показать возможности открытых вопросов. Участникам предлагается определить, какие вопросы они чаще используют в повседневной жизни – открытые или закрытые. Затем предложить поэкспериментировать с открытыми вопросами. По кругу задают друг другу. Есть возможность больше узнать друг о друге.

Обсудить преимущества и недостатки открытых и закрытых вопросов. Определить, в каких ситуациях более эффективны открытые вопросы, а в каких закрытые, какие побочные неблагоприятные эффекты того или иного типа.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## «Паутина»

## «Сядьте в круг. Сейчас у каждого из вас есть возможность что-нибудь рассказать о себе, например, чем вы любите заниматься, какая у вас любимая музыка, еда и так далее. Начинайте фразу со слов: «Никто из вас не знает, что я…», держите нитку и бросайте клубок еще кому-нибудь».

## Нужно, чтобы клубок побывал у всех, и получилась паутина. (Если при распутывании участники запутаются, можно сказать, что все члены группы уже тесно связаны с собой…)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

### «Пересядьте те, кто...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

- Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:   
- Как вы себя чувствуете?

- Как ваше настроение?

- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***«Пишем синквейны»***

# Синквейн (с фр.) – «пять строк», пятистрочная строфа нерифмованного стихотворения. Ведущий предлагает составить синквейны на темы прошедших занятий.

*Правила составления синквейна*

* **одно слово**, обычно существительное, отражающее главную идею;
* **два слова**, прилагательные, описывающие основную мысль;
* **три слова**, глаголы, описывающие действия в рамках темы;
* **фраза из нескольких слов**, показывающая отношение к теме;
* **слово или несколько слов**, связанные с первым, отражающие сущность темы.

*Пример синквейна*

1. ЕЛЬ
2. ДУШИСТАЯ, ЧУДЕСНАЯ.
3. РАСТЕТ, ВЕСЕЛИТ, РАДУЕТ.
4. Я ЛЮБЛЮ ЗИМНЮЮ ЕЛЬ.
5. ЗИМА, НОВЫЙ ГОД, ДЕТСТВО.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

### «Подарок»

- Сегодня, приветствуя друг друга, мы будем дарить подарки.

Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.). Принимающий подарок должен отгадать, что ему подарили и поблагодарить.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### «Приветствие»

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

*Вариант 1.* Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

*Вариант 2.* «Сейчас мы будем играть в игру, в которой надо будет все делать быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак: глазами… руками… плечами… ушами… коленями… пятками…»

Это упражнение обычнопроисходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# *«Проективный рисунок»*

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение дается 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна.

Все рисунки раскладываются вместе в центре комнаты. Произвольно выбрать один. Поставить его, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке – не формальное описание, а свои ощущения от рисунка: каким, по его мнению, человек, нарисовавший себя, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки.

При обсуждении отметить, чьи интерпретации понравились авторам рисунка.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***«Пустое место»***

Самое сложное в знакомом и незнакомом коллективе – свободно смотреть в глаза и прикасаться друг к другу. Правила игры позволяют снять это напряжение. К концу игры осваиваются самые нерешительные. Одна половина участников садится по по кругу на стулья на стулья, другая – встает к ним за спину и кладет руки на спинку стула (если спинки нет, то руки заводятся за спину). Перед одним участником никто на стуле не сидит – «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь.

Если кто-то из участников увидел внимательный, приглашающий взгляд, он должен перебежать и занять пустое место. Тот, кто стоит за спиной, должен задержать убегающего, схватив его за плечи. Если партнер задержал убегающего, то участник с «пустым место» переманивает другого, если нет, то теперь у него задача – переманить к себе какого-нибудь участника (так же – глазами), то есть снова приобрести партнера, и т.д. Через некоторое время партнеры меняются местами: тот, кто сидел, встает за спинку стула, а тот, кто стоял, садится.

Игра продолжается столько, сколько необходимо для создания свободного, раскрепощенного настроения в группе.

Дополнительный эффект упражнения – адаптация в группе, формирование доброжелательной атмосферы, снижение тревожности.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

### «Снежный ком»

Цель упражнения: знакомство участников, разряжение обстановки   
Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример: 1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий, Петр прилежный - 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Варианты. Вместо прилагательного можно называть сказочного персонажа или какое-нибудь животное.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***«Солнышко»***

Цель упражнения – показать значение позитивной обратной связи в межличностном общении.

***1-***й этап. Ведущий раздает участникам тренинга бумагу и карандаши и предлагает нарисовать на листе солнце, от которого отходят лучи.

***2-***й этап. Ведущий предлагает на 3-х лучах написать свои положительные качества.

***3-***й этап. Ведущий предлагает помочь друг другу закрепить на спине их листы с нарисованным солнцем.

***4-***й этап. Ведущий предлагает подойти друг к другу и дописать на «лучах» те положительные качества, которые присущи, по их мнению, этому человеку.

**Приложение 2. Раздаточный материал к упражнениям**

**Список неоконченных предложений  
«Если бы я был птичкой...»**

*Завершите эти предложения, чередуясь с партнером, старайтесь делать это быстро, особо не задумываясь.*

1. Если бы я был птичкой...
2. Если бы я был камнем...
3. Если бы я был деревом...
4. Если бы я был музыкальным инструментом...
5. Если бы я был зданием...
6. Если бы я был временем года...
7. Если бы я был знаменит...
8. Если бы я был...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Список неоконченных предложений  
«Если бы я был птичкой...»**

*Завершите эти предложения, чередуясь с партнером, старайтесь делать это быстро, особо не задумываясь.*

1. Если бы я был цветком...
2. Если бы я был зверем...
3. Если бы я был дорогой...
4. Если бы я был транспортным средством...
5. Если бы я был частью одежды...
6. Если бы я был инструментом труда...
7. Если бы я был изобретателем...
8. Если бы я был невидимым...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Список неоконченных предложений  
«Если бы я был птичкой...»**

*Завершите эти предложения, чередуясь с партнером, старайтесь делать это быстро, особо не задумываясь.*

1. Если бы я был птичкой...
2. Если бы я был камнем...
3. Если бы я был деревом...
4. Если бы я был музыкальным инструментом...
5. Если бы я был зданием...
6. Если бы я был временем года...
7. Если бы я был знаменит...
8. Если бы я был...

*Упражнение «Кто я?»*

Мэри Поппинс

Чебурашка

Снежная королева

Золушка

Пушкин

Карлсон

Робин Гуд

Дон-Кихот

Маугли

Дюймовочка

Винни-Пух

Петр I

Джульетта

Шерлок Холмс

Том Сойер

Робинзон Крузо

Русалочка

Буратино

Принцесса на горошине

Приложение 7

**Просмотр видеосоветов**

https://www.youtube.com/watch?v=CnFmqFuWcqM