

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Дворец детского творчества»

Утверждена
приказом директора МБУ ДО
«Дворец детского творчества»

Протокол № 3 от 10.04.2025 г.

Приказ от 10.04.2025 г. № 83-п

ПРОЕКТ ЛАГЕРНОЙ СМЕНЫ

**оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Город детства»
МБУ ДО «Дворец детского творчества»**

«Лидерство в действии»

Срок реализации: 28.05.2025-22.06.2025 г.

Дзержинск, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проект "Лидерство в действии" предназначен для детей в возрасте 11-14 лет и направлен на развитие лидерских навыков, командной работы и уверенности в себе. В современном мире важно учить молодежь не только быть активными участниками общества, но и развивать способности к руководству и сотрудничеству. Летний лагерь станет платформой для реализации этих целей в увлекательной игровой форме.

Рассматривая понятие «Лидер» в совокупности с понятиями «Эрудит» и «Мастер», мы говорим о том, что человек, который объединяет в себе эти понятия, готов и способен вести за собой, является примером для других, умеет увлекать всех единой идеей, при этом, он обладает широким кругозором, много знает и умеет, демонстрирует свои широкие знания, он способен аргументировано вести диалог с коллективом, находить новые пути достижения поставленной цели, и он же является мастером в широком понимании этого слова – может создать, научить другого, дать совет, продемонстрировать личным примером творческий подход и результат своего труда.

Программа смены «Лидерство в действии» является комплексной и охватывает различные аспекты развития личности детей 11-14 лет. Формирование командного духа, уважения к ценностям российского общества, позитивного отношения к другим ребятам и взрослым, желания придумывать и участвовать в том или ином деле, что в дальнейшем способствует становлению активной жизненной позиции, в каникулярное время происходит благодаря включению детей в активный отдых и реализации потребности подростков узнавать новое, демонстрировать свои умения, быть значимым для окружающих его взрослых.

Период проведения и продолжительность смен: программа реализовывается в летний период 2025 года с 28.05.2025 по 22.06.2025 г.

Участники программы: дети с 11 до 14 лет в количестве 25 человек, педагоги.

Место проведения программы: территория и помещения Дворца детского творчества.

Лидерская программа "Лидерство в действии" основана на нескольких ключевых принципах и концепциях, которые направлены на развитие лидерских качеств у подростков. Вот основные из них:

1. Теория лидерства: Программа включает изучение различных стилей лидерства, таких как трансформационное, ситуационное и командное лидерство. Участники учатся адаптировать свой стиль общения и руководства в зависимости от ситуации и группы.

2. Практическое применение: Основное внимание уделяется практическим занятиям и упражнениям, которые способствуют развитию лидерских навыков. Это включает игровые методики, ролевые игры и групповые проекты.

3. Командная работа: Лидерство не может существовать без умения работать в команде. Программа акцентирует внимание на важности сотрудничества, взаимопомощи и уважения к мнению других.

4. Эмоциональный интеллект: Развитие навыков самосознания, управления эмоциями и эмпатии. Участники учатся лучше понимать себя и других, что важно для успешного лидерства.

5. Критическое мышление: Программа поощряет участников к осмыслению своих решений и действий, что включает анализ ситуаций, оценку рисков и разработку альтернативных вариантов действий.

6. Мониторинг и обратная связь: Участники получают регулярную обратную связь о своих действиях и прогрессе. Это позволяет им лучше понимать свои сильные и слабые стороны и корректировать свое поведение.

7. Социальная ответственность: Важная часть программы — это осознание ответственности лидера перед обществом. Участники работают над проектами, направленными на решение социальных проблем, что формирует понимание их вклада в общество.

8. Игровое обучение: Использование игровых методов и активных форм обучения делает процесс освоения навыков лидера увлекательным и незабываемым.

Эти принципы совместно создают основу для формирования уверенных, инициативных и ответственных лидеров, готовых взять на себя ответственность за свои действия и влиять на окружающий мир.

ЦЕЛЕВОЙ БЛОК

Цель программы: Развить у детей навыки лидерства и грамотного общения, способствовать формированию командного духа и дружбы, вдохновить детей на проявление инициативы и творчества в решении задач.

Задачи программы:

- Проведение интерактивных тренингов и игр на тему лидерства.
- Организация командных конкурсов и мероприятий на свежем воздухе.
- Создание проектов по социальной ответственности с вовлечением детей.
- Проведение занятий по развитию критического мышления и креативности.

Предполагаемые результаты программы:

- Овладеют базовыми навыками лидерства и научатся работать в команде.
- Получат уверенность в своих силах и научатся принимать решения.
- Разовьют креативное мышление и инициативу через участие в командных проектах.
- Налаживают новые дружеские связи и укрепляют эмоциональный климат в группе.

ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Игровая модель смены

Игровая модель лидерской смены — это подход, который используется для развития лидерских качеств и навыков в командах или организациях через игровые элементы и интерактивные процессы. Эта модель может быть применена в образовательных учреждениях, корпоративных тренингах и командообразующих мероприятиях.

Структура игры

Роли: Участникам предлагается взять на себя различные роли, включая роли лидеров, последователей и других участников, чтобы они могли испытывать различные аспекты лидерства и командной работы.

- Сценарии: Разработка ситуационных задач, с которыми участники должны справляться в процессе игры. Это могут быть проблемные ситуации, конфликты или проекты, требующие координации.

Игровые механики

Соревнование и кооперация: Введение элементов как индивидуального соревнования, так и совместной работы для достижения общих целей, что позволяет участникам узнать о значении командного взаимодействия.

Динамика изменений: Внедрение ситуаций, где необходимо адаптироваться к изменениям, например, изменение условий игры или правил на протяжении процесса.

Принятие решений: Участники сталкиваются с различными выборами, которые требуют анализа и обсуждения с другими, что подчеркивает важность коллективного мышления.

Система мотивации и стимулирования

Система стимулирования в лидерской смене является важной частью, направленной на мотивацию участников, развитие их лидерских навыков и создание позитивной атмосферы для обучения. Вот основные элементы, которые включены в систему стимулирования:

1. Позитивное подкрепление

- Награды и признание: Внедрение системы наград за достижения, активности и проявленные лидерские качества. Это лидерки — валюта предусмотренная в рамках лидерской смены, которую потом можно поменять на сувениры Дворца, сертификаты за участие в мастер-классах, небольшие призы или публичное признание на итоговом мероприятии.

- Личный успех: Участники, которые проявляют активность и достигают позитивных результатов, могут быть выделены в качестве "лидеров недели" или "лучших участников смены".

2. Конкурсы и челенджи

- Командные состязания: Создание командных турниров, где группы соревнуются в решении различных задач или кейсов.

- Индивидуальные челенджи: Участникам предлагается выполнить определенные задания или проекты, которые требуются от лидеров.

3. Элементы игры

- Геймификация: Внедрение игровых элементов в процесс обучения, таких как баллы, уровни и достижения. Участники зарабатывают лидерки за активное участие, правильные решения в ситуациях и т.д.

- Система званий: Создание системы званий, которая бы отражала прогресс участников, например, "Начинающий лидер", "Уверенный лидер", "Наставник". Это создаст ощущение достижения и роста.

4. Партнёрская поддержка

- Наставничество: Каждому участнику назначается наставник (более опытный лидер), который будет поддерживать, давать советы и делиться опытом. Это также создает возможность для индивидуального развития.

- Групповая поддержка: Стимулирование участников к взаимопомощи и поддержке друг друга. Это может быть реализовано через формирование малых групп для обсуждения проблем и поиска совместных решений.

5. Освобождение и автономия

- Самостоятельное принятие решений: у участников смены есть возможность самостоятельно выбирать задачи и подходы к их выполнению, что способствует развитию ответственности и инициативы.

- Индивидуальные проекты: Участники могут выбирать личные проекты, которые они захотят реализовать на смене, что поможет им проявить свои лидерские качества.

6. Обратная связь

- Регулярные сессии обратной связи: Введение практики регулярного получения обратной связи от одинокий и группы. Это поможет участникам понимать свои сильные стороны и области для улучшения.

- Оценка результатов: в конце смены участники могут оценить свой прогресс, что также будет проявлением системы стимулирования.

Эти элементы системы стимулирования в лидерской смене способствуют созданию динамичной и мотивирующей атмосферы, которая побуждает участников развивать свои лидерские способности, работать в команде и достигать общих целей. Эта поддерживающая и поощрительная система не только увеличит уровень вовлеченности, но и поможет сформировать будущих лидеров.

Система детского самоуправления

Система самоуправления — это концепция, основанная на принципах автономии и участия людей в управлении своими делами и жизнью. Она предполагает, что участники имеют возможность принимать решения, делиться ответственностью и активно влиять на процессы, которые затрагивают их интересы. Вот основные

компоненты такой системы:

Принципы самоуправления

- Автономия: Участники имеют свободу выбора в принятии решений и действиях, основанных на своих потребностях и интересах.
- Ответственность: Каждый участник несет ответственность за свои действия и их последствия. Это включает в себя важность честности и открытости в коммуникациях.
- Партиципация: Все участники активно вовлечены в процесс принятия решений и управление. Их мнения и идеи учитываются, что способствует чувству принадлежности к общему делу.

Структура самоуправления

- Группы и комитеты: Создание малых групп или комитетов для решения определенных задач или вопросов. Это обеспечивает более эффективное распределение ответственности и позволяет сосредоточиться на разных аспектах управления.
- Ротация ролей: Периодическая смена ролей и обязанностей среди участников. Это способствует развитию разнообразных навыков и предотвращает возникновение избыточной власти у одного человека или группы. Роли: дежурный, блогер, физрук и др.

Процессы принятия решений

- Консенсус: Использование методов принятия решений, основанных на консенсусе, где все участники имеют возможность высказать свое мнение и согласиться с заключительным решением.
- Голосование: В некоторых случаях может применяться система голосования для принятия решений, что позволяет учитывать мнения большинства.

Коммуникация и обмен информацией

- Прямое общение: Способствование открытым и честным коммуникациям между участниками. Это может включать регулярные собрания, обсуждения и обратную связь.
- Платформы для обсуждения: Создание онлайн- и оффлайн-платформ для обсуждения идей и предложений,

чаты и доски идей.

Обучение и развитие

- Обучающие программы: Организация тренингов и семинаров, которые помогают участникам развивать навыки самоуправления, такие как лидерство, коммуникация и решение конфликтов.
- Поддержка и менторство: Предоставление возможностей для наставничества и поддержки друг друга, что способствует обмену опытом и обучению.

Мониторинг и оценка

- Логистика и анализ: Ведение отчетности по достигнутым результатам и прогрессу. Это может включать в себя регулярные проверки выполнения задач и состояний.
- Оценка процессов: Периодическая оценка процессов самоуправления, чтобы определить, что работает хорошо, а что требует доработки.

Система самоуправления способствует созданию более вовлеченных и мотивированных групп, где каждый участник чувствует свою ценность и влияние. Это не только увеличивает уровень удовлетворенности и ответственности, но и способствует развитию навыков и обучению, что, в свою очередь, приводит к более эффективному выполнению задач и достижению общих целей.

Организация коллективной творческой деятельности

Методика коллективной творческой деятельности И.П. Иванова является базовой в организации лагерной смены. Она включает в себя 6 последовательных этапов, через которые проходит весь коллектив – дети и взрослые:

- 1 – предварительная работа (поиск идей интересных и полезных дел);
- 2 – коллективное планирование (создание плана по реализации идеи и распределение поручений);
- 3 – совместная подготовка (непосредственное выполнение микрогруппами своих поручений);
- 4 – реализация дела/ события (проведение подготовленного дела);
- 5 – коллективное подведение итогов (что удалось коллективу, что нужно будет улучшить, кто какой вклад смог привнести, кого и за что готовы поблагодарить);

6 – работа на последствие (где полученный опыт может ещё пригодиться, что ребята смогут взять в свою дальнейшую деятельность).

Используя методику коллективной творческой деятельности, в лагере организуются следующие совместные дела: сбор-рождение команды, придумывание название, девиза, эмблемы и отрядной песни, участие в командных соревнованиях, подготовка командных дел и событий. Также любое задание, которое получает команда, проходит все 6 этапов коллективного творческого дела. Тем самым ребята учатся вырабатывать идеи и предполагать варианты решения различных задач, определять шаги по достижению цели, распределять внутри команды поручения и брать за них определённую ответственность, договариваться, взаимодействовать для выполнения задания, а также анализировать деятельность команды и свою в этой команде.

28.05 (ср) - 1 день 9.30-12.00- отрядные мероприятия «Команда мечты» (О.Е. Макарова, А.Н. Собирова) 13.30-14.30 – Открытие лагерной смены «Лидеры в сердце» (О.Ю. Романчева)	04.06 (ср) – 5 день 9.30-10.00 – Классная встреча с О.Н. Киселёвой (Е.А. Макарова) 11.30-12.30 – городская концертная программа «Мы улыбаемся друзьям» (ДДТ) 13.30-14.30 – игра на местности «Тимбилдинг» (О.Е. Макарова)	17.06 (вт) – 10 день 9.30-12.00- МК «Пиксельная съёмка» (А. С. Смития) 13.30-14.30- подготовка визиток для Танцевального баттла по отрядам (О.Е. Макарова, А.Н. Собирова)
29.05 (чт) – 2 день 9.30- 10.00 – входящая диагностика (Е.С. Пиминова) 10.00- 11.00 – городской конкурс рисунков на асфальте «Краски лета» (ДДТ) 11.20-12.20 – оформление отрядных уголков (О.Е. Макарова, А.Н. Собирова) 13.30-14.30 – МК «Юбилейный значок» (И.В. Колосветова)	05.06. (чт) – 6 день День русского языка - «Пушкиниада» 9.30-10.30 – викторина по сказкам А.С.Пушкина (И. Е. Еранова) 10.45-12.15 – игра по произведениям А.С. Пушкина (О.Е. Макарова) 13.30-14.30 – «Ай-да, Пушкин!» - конкурс инсценировок фрагментов сказок А.С. Пушкина (О.Ю. Романчева)	18.06 (ср) – 11 день 10.00- 11.15 – Танцевальный батл (О.Ю. Романчева) 11.20-12.20- МК «Макраме» (Е.К. Круковская)/ /скауты – отрядное дело (О.Е. Макарова) 13.30-14.30 – литературный час «Рассказ дзержинского писателя Лукина «Хлеб» (И. Е. Еранова)
30.05 (пт) – 3 день 9.30-10.30 – МК «Сценическая пластика» (О.Ю. Романчева) 10.45-11.45 – МК «Макраме» (Е.К. Круковская) 13.30-14.30 – турнир по настольному теннису (С.И. Пивкина)	10. 06 (вт) – 7 день 9.30-12.00- экскурсия в Собор в честь Воскресенья Христова (Е.А. Макарова) 13.30-14.30- Интерактивная игра по героям русских сказок (И. Е. Еранова)	19.06 (чт) – 12 день «День патриота» 9.30-10.15- пешая экскурсия на площадь Героев и в музей Пожарной части г. Дзержинска (Е.А. Макарова) 10.30-12.00- (Е.А. Макарова) 13.30-14.30- Урок о героях России в музее ДДТ (Е.А. Макарова)
02.06 (пн) – 4 день «День Движения Первых» 9.30-11.00 – игра по станциям «День Движения Первых» (А.Н. Собирова) 11.20- 12.20 – Классная встреча с В. Селезнёвым (Е.А. Макарова) 13.30-14.30 – МК «Первая помощь» (Е. С. Пиминова)	11.06 (ср) – 8 день «День России и её партнеров» 9.30-12.15- Шоу «Имя России» (Е.А. Макарова) 13.30-14.30- Мехенди или Корейская культура	20. 06 (пт) – 13 день 9.30-10.15 – подготовка к конкурсу «Вожатый лета» (О.Е. Макарова, А.Н. Собирова) 10.30-12.00 – городской конкурс «Вожатый лета-2025» (О.Ю. Романчева) 13.30-14.30 – Заккрытие смены - Ярмарка достижений «Лидеры будущего»
	16.06 (пн) – 9 день «День скаутов» 9.30-12.20- ознакомительно-игровая программа «День скаутов» (О.Е Макарова) 13.30-14.30- Фестиваль настольных игр (О.Е Макарова)	

Программа психологического сопровождения детей в лагере с дневным пребыванием «Город детства»

Летнее время, как время отдыха, дает все необходимые условия для восполнения энергии, потраченной за учебный год. Организация летнего лагеря позволяет реализовать данную возможность. Для восполнения энергозатрат необходима комплексная поддержка и помощь.

Необходимость психолога в лагере также обусловлена целым рядом причин:

- вероятность возникновения конфликтных ситуаций;
- содействие в адаптации детей к новым условиям (разновозрастные группы, временный детский коллектив);
- наличие детей с индивидуальными особенностями развития и личностными характеристиками (тревожность, агрессивность, неуверенность, замкнутость и т.д);

Поэтому **целью** работы педагога-психолога лидерской смены лагеря «Город детства» является формирование стрессоустойчивости детей как одной из составляющих психологического развития, а также создание условий, способствующих снятию психоэмоционального напряжения детского коллектива;

Для достижения поставленной цели необходимо решение ряда **задач**:

1. оказание помощи в создании благоприятного климата в детском коллективе как основного фактора адаптации в условиях лагеря;
2. содействие снятию эмоционального напряжения;
3. способствование построению эффективного взаимодействия детей и педагогов;
4. формирование осознанного отношения ребёнка к собственному здоровью как к ценности;
5. изучение психофизиологического состояния детей;

Программа рассчитана на одну смену лагеря с 28.06.2025- 22.06.2025. Занятия проводятся **ежедневно**.

Продолжительность занятия с отрядом 25-30 минут.

Занятия проводятся в кабинетах 21 и 23.

Для реализации обозначенных выше целей и задач работа психолога проводится по четырем основным **направлениям**:

- *диагностическому;*
- *коррекционно-развивающему;*
- *консультативному;*
- *профилактическому.*

Совместно с психологом воспитатель в рамках отрядных мероприятий может организовать психологические тренинги и консультации; провести беседы, игровые коррекционные занятия, направленные на развитие коммуникативных умений и навыков ребенка, формирование уверенности в себе.

Психолог может дать квалифицированный совет воспитателю о поведенческих особенностях членов отряда, что поможет организовать индивидуальную работу с детьми.

Характеристика деятельности по каждому из направлений:

1. Диагностическая работа проводится в **организационный период, основной и заключительный**.

Первичное анкетирование с целью выявления интересов детей, их эмоционального состояния, ожиданий от отдыха проводится в достаточно короткий

срок (1-3 день лагерной смены) – время адаптации. Задача педагога – помочь ребенку раскрыться, показать свои лучшие качества, установить адекватные для лагеря отношения, спланировать деятельность, наладить отношения. Этот период характеризуется:

- * неустойчивым общественным мнением;
- * адаптацией детей к специфике временного детского коллектива;
- * демонстрацией взрослыми стандартных норм поведения;
- * оказанием помощи ребенку в раскрытии потребностей и талантов.

Основной период (7-10 день), в целом – это время «созидательных» конфликтов, личностных самореализаций, многоплановой смены социальных позиций.

Мониторинговой диагностике в основной период подвергаются:

- * степень деятельностной активности детей;
- * дифференциация деятельностных потребностей детей;
- * выявление формальных и неформальных лидеров;
- * выявление степени сформированности временного детского коллектива, установление коммуникативного потенциала отряда;
- * выявление сформировавшихся микрогрупп и наличие условий для реализации принципа объединения детей в микрогруппы (по интересам, «примыкание» к сильному лидеру и т.д.).

Последние дни смены направлены на подведение итогов. Отслеживается степень реализации и задач смены. Этот период, как правило, характеризуется:

- * выявленностью общих интересов;
- * необходимостью усиления контроля за безопасностью детей;
- * повышенным вниманием участников воспитательного процесса к эмоциональному фону.

На протяжении всей смены дети заполняют экран эмоционального состояния, где ежедневно отмечают свое настроение с целью отслеживания их эмоционального состояния в течение всей лагерной смены. Так же была разработана анкета для родителей с целью изучения удовлетворенности организацией летнего отдыха детей.

2. Коррекционно-развивающая деятельность проводится в форме групповых занятий со всеми детьми.

В работе с детьми психологом используются следующие **формы и методы**:

- игровые тренинги;
- сказкотерапия;
- игротерапия;
- релаксационные упражнения.

3. Консультативное направление деятельности психолога способствует повышению психолого-педагогической компетентности, как педагогического коллектива лагеря, в том числе и администрации, так и родителей учащихся.

4. В рамках профилактического направления деятельности, психологом лагеря проводятся разного рода игровые мероприятия, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и профилактику «эмоционального истощения», с целью сохранения психологического здоровья. Профилактическое направление также заключается в беседах и консультациях с отрядными воспитателями, родителями.

Ожидаемые результаты

1. Осознание детьми собственных способностей и возможностей.
2. Осознание детьми ценности и уникальности Другого.

3. Активизация у детей личностных ресурсов, обеспечивающих стрессоустойчивость: позитивное самоотношение, навыки самоконтроля, стремление быть с людьми и сопереживать им.
4. Обогащение опыта ребенка разными конструктивными способами преодоления трудностей.

Направления работы

№ п/п	Наименование	Сроки проведения	Ответственный
1.	Диагностика, наблюдение	Весь период	Пиминова Е.С.
2.	Коррекционно-развивающая работа	В течение лагерной смены	Пиминова Е.С.
3.	Профилактическая работа	В течение лагерной смены	Пиминова Е.С.
4.	Консультативная и методическая работа	Конец недели	Пиминова Е.С.

План работы психолога в лагере «Город детства»

Цель: сплочение коллектива детей, коррекция и развитие межличностного взаимодействия.

№	Дата	Название мероприятия	Цель	Результат
1.	28.05.25	«Давайте знакомиться» Игры на знакомство. «Круг имен» «Кто меня позвал», «Девочки-мальчики» «Хвасталки»	Знакомство детей в отрядах	Знакомство детей в отрядах
2.	29.05.25	Организационно-методическая работа. Лекторий для педагогов «Лето-2025». Диагностический этап. Опрос детей на выявление ожиданий по поводу организации их досуговой деятельности в лагере. Наблюдение.	Обеспечение правильного психолого-педагогического отношения педагогов к подросткам, имеющим трудности в адаптации Выявление детей, имеющих трудности в адаптации	Получение педагогами методических рекомендаций Выявление запросов и ожиданий детей

		«Мы веселые ребята!» <i>«Привет, дружок», «Друзья из сказки», «Скульптура дружбы»</i> <i>Игра «Скакалка»— выявление лидеров, социометрия, коррекция взаимоотношений</i>	Сплочение коллектива	
	29.05.25	«Хорошо, когда рядом друзья» <i>«Молекулы», «Мы с тобой похожи тем...», «Групповая поэма» «Колпак мой треугольный»</i>	Диагностика-наблюдение, коррекция гиперактивного поведения	Знакомство детей в отрядах
3.	30.05.25	Экспресс-диагностика психических состояний (оформление экрана настроения) «Сказочный зоопарк» <i>«Здравствуй, обезьянка», «Весёлый зоопарк», «Веселая многоножка»</i>	Отслеживание эмоционального состояния детей Снятие психоэмоционального и телесного напряжения	Выявление детей, требующих особого внимания.
3.		«Мой мир» <i>«Что важно для меня», «Головомяч», «Трио»</i>	Содействие самораскрытию, развитие рефлексии	Выявление ценностных ориентаций ребят
4.	02.06.25	«Вместе всегда здорово» 1-я часть <i>«Тряпичная кукла и солдат», «Тростинка на ветру», «Вещи, дарящие радость»</i>	Диагностика-наблюдение	Сплочение коллектива
5.	04.06.25	«Вместе всегда здорово» 2-я часть <i>«Любопытная Варвара», «Берлинская стена», «Подарок».</i>	Выявление ценностных ориентаций ребят	Предоставление каждому ребенку возможности выявить и раскрыть свои способности
6.	05.06.25	«Мои мечты» <i>«Коктейль движений», «Скульптор», «Теплый, как солнце, лёгкий, как дуновение»</i>	Повышение психологической компетенции педагогов	Развитие ассоциативного мышления и быстроты реакции
7.	10.06.25	«Мои цели» <i>«Какое это число?», «Все равно ты молодец, потому что...», «Дрожащее желе»</i>	Развитие дефицитарных функций у гиперактивных детей. Сплочение коллектива	Развитие наблюдательности, активизация памяти

		«У меня все получится!» <i>«Настроение», «Акулы и матросы», «Пять этажей»</i>	Сплочение коллектива	Настрой на успех в достижении своих целей
8.	16.06.25	«Окно в мой мир» <i>Чтение сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц», «Дотянись до звезд»</i>	Снятие напряжения, релаксация. Разогрев, активизация членов рабочих групп, снятие напряженности	Выявление ценностных ориентаций ребят
9.	17.06.25	«Тайна моего племени» <i>«Регулятор громкости», «Карabas», «Насос и резиновая кукла»</i> «Релаксация для педагогов»	Развитие дефицитарных функций Профилактика профессионального выгорания	Способствование самораскрытию и самопрезентации детей Улучшение эмоционального самочувствия
10.	18.06.25	«Приглашаю в мое племя» <i>«Красная шапочка и серый волк», «Мысленный портрет»</i>	Определение эмоциональных состояний и личностных особенностей	Способствование самораскрытию и самопрезентации детей
		«Путешествие по соседним племенам» <i>«Хи-хи, ха-ха», «Сиамские близнецы», «Коровы, собаки, кошки»</i>	Формирование значимых норм группового взаимодействия и поведения	Способствование самораскрытию и самопрезентации детей
11.	19.06.25	Повторная экспресс-диагностика эмоционального состояния (заполнение экрана настроения) Игры на сплочение коллектива	Развитие навыков саморегуляции и управления стрессом, развитие способности к сочувствию, взаимопониманию	Динамика психических состояний детей, требующих особого внимания Формирование коллектива
		Игровая программа «Кораблекрушение»	Развивающее занятие с элементами тренинга	Содействие в проявлении качеств, необходимых для работы в команде
		Игры на сплочение <i>«Пересядьте все, кто», «Совместный счет»</i>	Улучшение межличностной атмосферы	Формирование коллектива Подведение итогов
12.	20.06.25	Игра- опрос Получение	Коррекционное	Подведение итогов

		мнений детей по поводу отдыха и проводимых мероприятий. <i>«Лавата», «Солнышко», «Живые паззлы»</i> Подведение итогов	занятие по повышению самооценки; обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; отработка навыков владения собой, развитие произвольности и действия по правилам	
--	--	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ по работе с агрессивными и гиперактивными детьми.

Во временном детском объединении (группе, лагере) педагогам приходится достаточно часто сталкиваться с проблемой агрессивного поведения детей. Руководителю детского коллектива важно учитывать причины, возрастные особенности и типы проявления агрессии с целью прогнозирования конфликтных ситуаций и подготовки к ним.

Агрессия личности может проявляться в виде:

1. Физической агрессии (нападение, использование физической силы против другого лица).
2. Косвенной агрессии (злые шутки, сплетни, а также взрыв ярости, ненаправленный и неупорядоченный).
3. Склонности к раздражению (готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости).
4. Негативизма (оппозиционное поведение, направленное обычно против авторитета, руководства).
5. Обиды (зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания).
6. Подозрительности (недоверие и осторожность по отношению к людям), основанной на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.
7. Вербальной агрессии (выражение негативных чувств через крик, визг, словесные угрозы, проклятия, ругань).
8. Чувства вины (убежденность обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает неправильно; наличие у него угрызений совести).

На разных возрастных этапах проявление агрессивности у детей различно.

У детей 10–11 лет преобладает физическая агрессия. У подростков 12–13 лет наиболее выражены реакции негативизма (оппозиционное поведение). Для 14–15-летних свойственна в первую очередь вербальная агрессия (ссоры, крик, визг, угрозы, ругательства).

На силу агрессивных привычек влияет ряд факторов. С целью выбора правильной воспитательной позиции надо их различать.

- Дети, которые часто сталкивались с гневом, враждебностью в свой адрес, сами реагируют агрессивно даже на небольшое раздражение.

- Частое достижение успеха путем агрессии приводит к сильным атакующим привычкам. Если подросток привык добиваться успеха в отношениях устранением какого-либо препятствия силовым способом или каким-то образом за это вознаграждался, выбранный способ взаимоотношений становится преобладающим. Причем тенденция к враждебности может не зависеть от ситуаций, провоцирующих на агрессию.

- Культурные и субкультурные нормы.

Кроме того, рассматривая детскую агрессию, необходимо учитывать роль

темперамента, то есть врожденные свойства человеческой личности, такие, как импульсивность, интенсивность поведенческих реакций, высокий уровень активности и независимости, могут оказать существенное влияние на развитие агрессивности ребенка.

Так, например, независимые дети особо ярко сопротивляются групповому давлению, стремясь к самовыражению.

Занимаясь с агрессивным ребенком, важно учитывать, что его поведение нельзя однозначно считать «плохим».

Агрессия выполняет защитную функцию в критической ситуации. Поскольку агрессивное поведение чаще наблюдается в критические возрастные периоды, его проявление свидетельствует о том, что ребенку стало сложнее переживать любую трудную ситуацию. Таким образом, периоды выраженной агрессивности случаются даже у здоровых, нормально воспитываемых детей.

Распространенными методами коррекции детской агрессии считаются следующие:

- Игнорирование агрессивной тенденции, не фиксирование на ней внимания окружающих.

- Включение агрессивного действия в контекст полезной деятельности и придание ему нового социально приемлемого, эмоционально наполненного смысла. Этим обеспечивается возможность разрядки агрессивных тенденций без ущерба для отношений с окружающими. (Участие в спортивных состязаниях, трудное поручение в походе, конкурс «крикунов».)

- Установление запрета на агрессивные действия ребенка, не разрешать проявлять агрессию. Например, принять отрядное правило: «У нас нельзя обзывать друг друга».

- Активное подключение психолога для специальной поведенческой коррекции в случае крайней агрессивности ребенка, его разрушительного поведения.

Дети с повышенной активностью (гиперактивные)

Самые шумные и подвижные, легковозбудимые и невнимательные, эти дети, несмотря на свою активность и тягу к общению, трудно приспособляются к новой среде и к новым людям. В свою очередь, и окружающие нелегко приспособляются к ним. Трудности адаптации таких ребят связаны с несоблюдением лагерного режима, дерзостью и озорством, упрямством и несговорчивостью, эмоциональными перепадами в настроении, обидчивостью и впечатлительностью. Руководители детских коллективов часто называют их неуправляемыми. И это можно понять. Гиперактивные, эмоционально неустойчивые дети действительно трудно поддаются контролю и не выносят давления.

Подавлять чрезмерную активность ребят или лишать их возможности много двигаться было бы слишком сурово и неэффективно. Более целесообразно канализировать энергию в нужное русло.

Подвижным, непоседливым детям нравятся спортивные игры, где ждать недолго и действия быстрые (футбол, каратэ, спортивные эстафеты). Им может быть приятно выполнять поручения, где требуются ловкость и быстрота (отрядные «связные»).

Часто упускаемый организаторами момент: энергичные ребята как бы занимают много места. Это важно учитывать, выбирая помещение для группового занятия или работы. Нехватка пространства провоцирует беспокойных детей на конфликты с расположившимися рядом.

Кроме того, важно помнить, что «сидячие» занятия или, например, поездки нужно

прерывать с целью разминки, так гиперактивный ребенок может реализовать свою потребность в движении и высвободить энергию приемлемым способом.

Не всегда удастся направлять гиперактивных детей, используя лишь слова. Есть риск быть не услышанным. Поэтому важные наставления полезно сопровождать легким, негрубым прикосновением.

Если говорить, смотря ребенку в глаза и придерживая за плечо или за руку, он поймет, что сообщение следует выслушать.

Что касается соблюдения режима, то подвижному и невнимательному ребенку необходимо ясно и точно сообщить сведения о распорядке дня, убедиться, что он их запомнил. За несколько минут до смены деятельности об этом нужно предупредить, чтобы у ребенка был запас времени для переключения.

Если же такие ребята все же не выполняют каких-либо значимых требований, важно настойчиво и последовательно напоминать об обязательности их выполнения. Рано или поздно терпение будет вознаграждено.

Чтобы не возникало проблем с эмоциональными перепадами у впечатлительных детей, взрослые должны беречь их от перегрузок и учитывать обостренную чувствительность возбудимых ребят к внешним раздражителям: шуму, свету, запахам, эмоционально насыщенным событиям.

Рекомендуется вовремя замечать, когда ребенок утомлен, и ограждать его от лишних впечатлений, уменьшить возбуждение, предоставляя возможность отдохнуть или отвлечься.

Можно использовать следующие игры на снятие агрессии.

- Предложите ребятам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг.

- Педагог (психолог) предлагает собрать фигуру их всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом члене группы. Участники по очереди отдают на общее дело свои когти, зубы, шипы, жало, перепончатые крылья и т.п. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, корябающего. Затем, путем одновременного нажатия кнопок, осуществляется старт стула с сидящим на нем воплощением агрессивных поползновений группы в межзвездное пространство, где оно и канет навеки в пучину забвения.

ЗАНЯТИЕ № 1. «Давайте знакомиться»

Игра "Круг имен"

Дети становятся в круг. (Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки). Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Первый называет имена всех.

В эту игру можно играть вместе со взрослыми. Это помогает всем подружиться и почувствовать себя одной командой. Пусть Вас не смущает, что некоторым детям еще трудно произносить имя и отчество взрослых и запомнить все имена. Помогите им в этом. Основная цель игры - объединение коллектива, преодоление барьера между детьми, привитие навыков общения.

Эту игру можно со временем усложнять. Просить называть свое имя и несколько слов

о себе на заданную тему. Дети повторяют услышанное друг о друге, но не в 3-м лице, а в 1-м.

- Тебя зовут Лена. Ты ходишь в 1-й класс и любишь рисовать.

Игра "Кто меня позвал".

Дети становятся группой, один ребенок выходит из группы отходит на несколько шагов и поворачивается спиной к группе. Воспитатель выбирает ребенка, который должен громко позвать ушедшего. Ушедший возвращается и говорит, кто его позвал, в 1-м лице:

- Меня позвал ты, Антон.

Если ребенок догадался, кто его позвал, но не помнит имени, предложите ему спросить об этом позвавшего.

Первой реакцией детей обычно бывает желание показать пальцем. Это нужно исправлять.

Такие диалоги важны для детей. Они прививают им навыки общения.

Игра "Девочки-мальчики"

Мальчики садятся на одну скамейку, а девочки на другую. Мальчики называют любые имена девочек. Если эти имена носят девочки, то они встают и рассказывают немного о себе. Потом девочки называют любые имена мальчиков. Это происходит до тех пор, пока имена всех детей не будут названы.

Игра «Хвасталки»

Цель: помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.

Инструкция: Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы могли быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении, которое он совершил вчера.

При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько порадовало меня это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о каком-то своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше. Вы поняли как играть?

Занятие №2 Мы веселые ребята

(Игры на знакомство и сплочение детей)

Игра «Привет, дружок». (5 минут)

Ход игры. По кругу ведущий пускает игрушку. Тот, у кого она в руках

представляется. Первым начинает ведущий: «Привет! Меня зовут Ольга Владимировна. Мне 41 год. Я – психолог. Я пока еще не успела познакомиться со всеми вами, но сегодня у меня есть шанс это сделать», – затем он передает игрушку следующему и предлагает ему рассказать о себе, но вместо профессии назвать отряд, в котором он (номер или название) и успел ли он познакомиться с ребятами в своем отряде. Эту операцию проделывает каждый участник. Таким образом, все знакомятся поближе.

Игра «Друзья из сказки». (10 минут)

Оборудование: табличка с надписями «Да» и «Нет». Одна табличка прикрепляется (устанавливается) в левом углу, а другая – в правом.

Ход игры: Ведущий озвучивает пару сказочных героев, которые являются друзьями, участникам предлагается встать возле одной из табличек, с которой совпадает их мнение. Выбор таблички должен происходить после озвучивания каждой пары. Выбор – индивидуален.

Затем предлагается одному из участников, кто стоит ближе к табличке, объяснить свой выбор.

Перечень сказочных героев:

Крокодил Гена и Чебурашка;

Буратино и Карабас – Барабас;

Малыш и Карлосон;

Винни-Пух и Пятачок;

Маугли и Шархан;

Лиса и Колобок;

Емеля и Щука;

Белоснежка и гномы.

Игра «Скульптура дружбы».(5 минут)

Ход игры: Ведущий предлагает ребятам представить себя глиной, а вожатых – скульпторами, которые будут в течение 3-х минут ваять скульптуру на тему «Дружба», то есть так поставят ребят, чтобы и им было удобно и замысел дружбы у них получилось передать. За минуту до окончания ведущий предупреждает вожатых. Затем идет представление скульптуры.

Ведущий всех благодарит за их активность и выражает надежду на то, что их первая встреча помогла лучше узнать друг друга, а также понять насколько они все веселые.

Игра «Скакалка»

Цель: выявление лидеров, социометрия, коррекция взаимоотношений.

Дети сидят. Двое старших натягивают скакалку на уровне груди (впоследствии скакалка опускается ниже).

Инструкция 1. Выбери того, кто нравится и, взявшись за руки, пройди с ним под скакалкой (*определяем детей, пользующихся популярностью в группе; можно отметить количество выборов*).

Инструкция 2. Девочки выбирают мальчиков, а мальчики выбирают девочек и проходят под скакалкой (*определяем самых популярных мальчиков и девочек*).

Инструкция 3. Делая свой выбор, концентрируйте внимание на тех ребятах, кого выбирали редко или не выбирали вовсе, и пройдите с ними под скакалкой (*проводим коррекцию взаимоотношений*).

ЗАНЯТИЕ № 3. «Хорошо, когда рядом друзья»

Игра «Молекулы и атомы»

Цель: развитие коммуникативных навыков, обеспечение двигательных навыков. За несколько секунд детям надо договориться и создать группы.

Если дети не знают, ничего об «атомах», «молекулах» и, то перед началом игры стоит им рассказать о них, не углубляясь в химические дебри. Например, сказать, что все в мире состоит из атомов. Но один атом маленький и незаметный. Чтобы веселей было жить, атомы объединяются в молекулы. В разных молекулах атомов бывает разное число. Например, в молекуле воды их три, а в молекуле кислорода – два.

В начале игры все игроки (кроме взрослого ведущего) – атомы. Дети беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего дети должны объединиться в молекулы.

По команде: «Молекулы по два!» объединиться в пары; «молекулы по три!» – в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов. Те дети, которым не хватило места в «молекулах», временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий подаст команду: «Атомы!» По этой команде все «молекулы» распадаются, и все выбывшие игроки снова могут вступить в игру.

Обязательно надо обратить внимание на тех детей, которые слишком часто остаются «за бортом», не могут встроиться в сообщества - «молекулы».

Для младших детей можно упростить эту подвижную игру. Попеременно подаются команды «Атомы!» и «Молекулы!», не уточняя, сколько детей должно объединяться в группы. Скорее всего, дети будут группироваться парами. Чтобы дети не выбирали все время одних и тех же партнеров, можно ставить условие, что молекулы должны быть все время разные.

Игра «Мы с тобой похожи тем, что...»

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т. д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т. д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Упражнение «Групповая поэма»

Время проведения: 30 мин.

Материалы: листы бумаги и фломастеры на каждого участника.

Попросите участников написать свои инициалы в правом верхнем углу листка (вы тоже подпишите свой листок). Каждый участник пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма, передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки. После того как все поэмы будут написаны, прочтите свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Игра «Колпак мой треугольный»

Цель: развивает концентрацию внимания, способствует осознанию ребенка своего тела, учит управлять движениями и контролировать свое поведение.

Рекомендуется использовать в работе с гиперактивными детьми.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 хлопка) В следующий раз уже заменяются два слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а показывают на одно движение больше.

Занятие №4 и №15 Рефлексия

С первого дня смены в конце рабочего дня необходимо проводить ежедневную рефлекссию (оценка детьми прожитого дня).

Цветопись

Составляется таблица: в строчках пишутся фамилии ребят из отряда, в столбцах - указываются числа смены. Каждый день дети отмечают свое настроение по цветовой шкале.

- Красный цвет - восторженное настроение;
- оранжевый цвет - радостное;
- желтый цвет - спокойное;
- зеленый цвет - мне хорошо;
- черный цвет - плохо, уныние;
- фиолетовый цвет - тревожное, грустно.

"Экран настроения" помещается в отрядный уголок.

Появление сине-фиолетово-черных оттенков на экране свидетельствует о наличии проблем в работе вожатого или воспитателя и требует с их стороны срочной помощи детям, выбирающим эти «цвета».

По данным таблицы можно судить о настроении всего коллектива и о настроении каждого ребенка в отдельности.

Игровая программа «Сказочный зоопарк»

Игра «Здравствуй, обезьянка». (5 минут)

Ход игры. Ведущий предлагает участникам пересчитаться на 1, 2. Первые номера – обезьянки, становятся вкруг, а вторые номера - зеркала образуют круг внутри, лицом к первым номерам. Обезьянки обращаются к зеркалам, а те повторяют за ними движения.

Обезьянки говорят:

- Здравствуй, манки! – при этом происходит рукопожатие.
- Как дела? - разводят руки в стороны.
- Где ты долго так была? - берут аккуратно за ушко своего партнера.
- Я скучала! - правая рука к сердцу.
- Ты, пришла. - руки перед грудью, ладони соприкасаются.
- Снова весело нам стало! –
- Снова стало хорошо! - обнимаются.

Затем вторые номера делают шаг влево и игра повторяется, можно повторить до 5 раз.

Игра «Веселый зоопарк». (10 минут)

Ход игры: Всем участникам предлагается немного подвигаться свободно по комнате. Затем ведущий предлагает всем представить себя в виде какого-либо животного,

которое они часто видели в зоопарке и, если они встретят такого же или чем-то похожего на своего, то объединиться в пары, но не называть это животное. Как только ведущий видит, что пары объединились, он падает сигнал (хлопок в ладоши) и предлагает представиться друг другу. Затем он предлагает ребятам объяснить, что привлекло их объединиться в пары, каким образом они определили, что их партнер – похож на них.

Игра «Веселая многоножка». (5 минут)

Ход игры: Ведущий предлагает участникам встать всем в одну шеренгу, затем повернуться направо и положить руки друг другу на плечи. Он рассказывает, что в сказочном зоопарке есть необычное животное - многоножка, она очень длинная и веселая. Ведущий предлагает представить ребят этой многоножкой. Он обращает внимание, что у нее много ног, и они должны двигаться как одна нога, иначе многоножка не сможет двигаться вперед. На счет три все начинают движение с правой ноги. Затем ведущий предлагает ребятам положить друг другу руки на пояс и немного наклониться вперед. Снова многоножка начинает свое движение. Затем руки опускаются вниз и между собой ребята держаться с помощью головы. Они кладут голову на спину своего соседа, который стоит впереди. На счет три все снова пускаются в путь.

Ведущий всех благодарит за их активность и выражает надежду на то, что их настроение улучшилось, а активности стало в два раза больше.

Занятие №5 «Мой мир»

Игра- упражнение "ЧТО ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ"

Цель: развитие умения сотрудничать, взаимодействия между членами группы, игра дает каждому ребенку возможность представить себя другим детям. Инструкция: Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги. (5 минут.)

Теперь встаньте и начните бродить по кабинету. Держите при этом свой лист бумаги перед собой так, чтобы остальные могли прочитать, что на нем написано.

Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я крикну: "Стоп!", вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей. Расскажите друг другу, почему вы выбрали именно эти три вещи. А теперь начните расхаживать по классу...

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи других одноклассников. После примерно восьми сигналов "Стоп!" дети возвращаются на свои места в классе.

- Какой предмет из тех, что кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?

- О ком ты узнал что-нибудь новое?

Анализ упражнения:

- Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?

- Чьи записи тебя удивили?

- Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и нужны большинству из нас?

Игра «Головомяч»

Цель: развитие умения сотрудничать.

Задачи: с помощью упражнения "Головомяч" можно развивать навыки сотрудничества в парах или тройках. Чтобы выполнить поставленную задачу, дети должны медленно и согласованно двигаться в паре с партнером. Это требует от них точного восприятия движений партнера. Каждый ребенок должен синхронизировать свой собственный темп с темпом своего партнера

Игровой материал: для каждой пары детей - один мяч среднего размера

Инструкция: Разбейтесь на пары и сядьте на корточки на пол друг напротив друга так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно встать вместе с мячом. Вы можете касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, Вы можете ее усложнить. Для этого можно объединять детей не в пары, а в тройки. А потом предложите детям опытным путем выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головами.

Анализ упражнения:

— Что было наиболее сложным в этой игре?

— С кем тебе поднимать мяч легче всего?

— Что самое важное для того, чтобы мяч не упал?

Упражнение "Трио"

- Цель: развитие эмпатии и навыков межличностного взаимодействия и сотрудничества

- Игровой материал: коробка из-под обуви или лист бумаги

Ход игры:

Трое играющих становятся плечом к плечу. Первый человек ставит левую ногу в картонную коробку (или на лист бумаги). В ту же коробку ставит правую ногу второй играющий, свою левую ногу он ставит в другую коробку, и туда же ставит правую ногу третий человек. Задача игроков – пройти всем вместе некоторое расстояние. Потом к ним может присоединиться четвертый человек, пятый.

ЗАНЯТИЕ № 6. «Вместе всегда здорово» 1-я часть

Цель: сплочение коллектива; предоставление возможности лучше узнать друг друга, выявить и раскрыть свои способности,.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Комментарий для ведущего. Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их расслабить — это испытанный и надежный способ отдохнуть и расслабиться.

Инструкция. Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (*Покажите детям эту позу.*)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (*Покажите детям и эту позу.*)

Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы — очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Снова станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Опять станьте солдатом... (10 секунд.)

Теперь — тряпичной куклой...

(Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у вас не сложится впечатление, что они вполне расслабились.)

Встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... с верхней части ног и ступней...

Упражнение «Почесать спинку»

Комментарий для ведущего. С помощью этого упражнения вы можете заметно повысить уровень групповой сплоченности. Эта игра нравится и маленьким детям, и подросткам, и взрослым, потому что предоставляет играющим в нее возможность приблизиться друг к другу, пережить чувство общности с группой, расслабиться и вновь сосредоточить свое внимание. Вы можете проводить это упражнение в начале или конце урока, можно проводить его как отдых между сложными учебными заданиями.

Инструкция. Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга... Я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. Пусть повернутся направо и все те, кто стоит во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Мы начинаем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. *(Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих рядом.)* Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними ребят. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не «вернется» к тем, кто его начал, — к Олегу и Ольге.

Упражнение «Вещи, дарящие радость»

Комментарий для ведущего. Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Эта игра предоставляет прекрасную возможность для привнесения в класс малой толики оптимизма. Причем завершающий этап игры выводит группу на новый уровень близости и общности. Эту игру с большим успехом можно использовать весьма часто.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что тебе кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно — уютное тепло твоей постели, возможно — освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомни свои чувства в мгновения счастья. (1 минута.)

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудь само ощущение радости, храни его.

Потянись, выпрямись и открой глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал на этот раз?

Дайте ребенку возможность описать свои ассоциации и затем предложите всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно более наглядно. В результате рассказчик станет ближе и понятнее остальным детям, а группа в целом еще немного расслабится.

ЗАНЯТИЕ № 7. «Вместе всегда здорово» 2-я часть

Цель: сплочение коллектива; предоставление возможности каждому подростку выявить и раскрыть свои способности, лучше узнать друг друга.

Упражнение «Ты мне нравишься»

Комментарий для ведущего. Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выразить свои эмоции, для других — это проблема. В игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. «Паутина» представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех учеников класса.

Материалы: клубок цветной шерсти.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из ребят. Постарайтесь выбрать не самого популярного.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала участника, который должен быть следующим в «паутине». После того как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: «Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что...» Например, я говорю: «Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня ты вежливо открыл передо мной дверь».

Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего участника, Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: «Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу». При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить.

И так наша игра продолжается... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Комментарий для ведущего. Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться «козлы отпущения» и «аутсайдеры». Если у некоторых детей появятся сложности с произнесением начальной фразы «Ты мне нравишься, потому что...», позвольте им заменить ее словами «Мне понравилось, как ты...».

Постепенно «паутина» будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый участник наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и

имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим ребятам?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Упражнение «Беседа с эльфом»

Комментарий для ведущего. По сравнению с предыдущим это упражнение выглядит поверхностным — при всем том, что они оба лежат в одной плоскости. Дети, когда учатся хорошо обращаться с самими собой, обретают важнейшие жизненные ресурсы. Многие дети, когда они остаются одни, включают телевизор или едят сладости, они делают что-то подобное в моменты, когда им особенно хочется любви. Дети должны учиться доставлять радость самим себе: например, придумать и воплотить в жизнь какой-нибудь проект, начать тренироваться или подружиться с кем-то и играть вместе. В этой игре-фантазии ребенок встречает эльфа, который придаст ему смелости занять себя достойным делом.

Инструкция. Мы знаем, что другие люди могут с нами обращаться по-разному — хорошо или плохо. И с самим собой каждый из нас может обращаться так же — хорошо или плохо. Расскажите мне (с примерами): когда вы обращаетесь с собой плохо, то что вы делаете? А в каких случаях вы обращаетесь с собой хорошо? А в каких — очень хорошо? Что вы при этом делаете?

Нам всегда хочется, чтобы другие с нами хорошо обходились, и мы, собственно говоря, знаем, что должны и сами с собой так обращаться. Скажите мне, почему важны оба этих момента?

Теперь сядьте поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко...

Я буду рассказывать историю, которую каждый из вас должен будет себе представить. Тогда вы поймете, какими можете быть хорошими для самих себя.

Представь два стула, которые стоят друг напротив друга. Посмотри, как ты сел на один из них. (10 секунд.) Хорошо! А прямо напротив стоит второй стул. Догадайся-ка, зачем?

Здесь сидит маленький дружелюбный эльф, который пришел тебя навестить. Эльф знает тебя уже давно и хочет тебя кое-чему научить — чему-то новому и очень хорошему для тебя. Скажи эльфу: «Мне хочется от тебя узнать, какие три вещи я могу сделать, чтобы порадовать сам себя...» (10 секунд.)

Посмотри, как эльф, улыбаясь, поудобнее усаживается на стуле и говорит: «Ты прав... Очень важно научиться делать для самого себя что-то хорошее... Бывает ведь, что ты чувствуешь себя подавленным, а рядом нет никого, с кем можно поговорить или поиграть. Тогда ты сам должен поразмыслить, что же ты хочешь делать?»

Подумай минутку над словами эльфа. Он не сказал тебе, что ты должен делать. Он сказал только, что это очень важно — сделать для себя что-то хорошее, что-то совершенно особенное, что хорошо именно для тебя... (15 секунд.)

«Скажи мне, — говорит затем эльф, — как ты можешь сделать себе приятное?» Ты смотришь эльфу в глаза и думаешь, что ему ответить. Неожиданно у тебя возникают три мысли о том, как ты можешь доставить себе радость и быть довольным собой. И ты говоришь: «Да, эти три вещи я сделаю сегодня для себя...» Произнеси это последнее предложение очень тихо и повтори его себе еще раз.

Мысль номер один... Запомни очень точно, что ты сказал эльфу. Мне хотелось бы

это услышать после того, как история закончится... (30 секунд.)

Теперь второй ответ, что пришел тебе на ум... Скажи сейчас его эльфу и сохрани в памяти. (30 секунд.)

И вот — третья мысль... Прекрасное чувство — знать, что ты сегодня сделаешь что-то хорошее для себя. И ты скажи: «Дорогой эльф, это — мой третий ответ». И снова хорошенько запомни это, чтобы потом мне рассказать... (30 секунд.)

А теперь пришло время попрощаться с эльфом. Он очень рад, что ты его понял. Если тебе позже понадобятся новые мысли, ты сможешь снова позвать эльфа и поговорить с ним.

Потянись и возвращайся снова к нам. Открой глаза — ты теперь свеж и бодр.

Анализ упражнения:

— Какой была твоя первая мысль?

— Какой была вторая мысль?

— Какой была третья мысль?

ЗАНЯТИЕ № 8. «Мои мечты»

Упражнение «КОКТЕЙЛЬ ДВИЖЕНИЙ»

Инструкция. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Предлагаемое упражнение покажет вам, каким образом можно взбодриться и активизироваться.

Мы часто делаем одновременно несколько разных дел. Например, когда человек ведет автомобиль, его руки держат руль, переключают скорость или включают фары; ноги нажимают на газ, тормозят, выжимают сцепление; уши контролируют число оборотов или замечают сирену пожарной машины; глаза наблюдают за движением, и при этом человек еще может беседовать с попутчиками или менять кассету в магнитофоне. Если долго тренироваться, то можно делать все это одновременно. А сейчас я хочу предложить вам попробовать выполнить одновременно несколько вещей, которые, вероятно, не так уж часто делаются одновременно.

Ты можешь так? Представь себе, что ты ногами нажимаешь на педали огромного органа и одновременно пальцами рук что-то кромсаешь? (10 секунд.)

Ты можешь так? Делать большой круг руками и в то же время подмигивать одним глазом и еще кивать головой? (10 секунд.)

Ты можешь так? Дирижировать оркестром и шевелить при этом ушами? (10 секунд.)

Ты можешь так? Глазами следить за секундной стрелкой и при этом качаться из стороны в сторону? (10 секунд.)

Ты можешь так? Считать от 20 до 0 и при этом пытаться представить себе образ белого медведя, который ест землянику из миски. (10 секунд.)

Ты можешь так? Бежать на месте и при этом похлопывать себя левой рукой по голове, а правой рукой потирать живот? (10 секунд.)

А теперь сам придумай какие-нибудь действия, которые ты мог бы делать одновременно.

Комментарий для ведущего. Это упражнение активизирует работу мозга, в особенности деятельность коры больших полушарий, которые координируют движения. Для большинства участников выполнять одновременно столь различные движения чрезвычайно тяжело, может быть, тяжелее, чем жонглировать тремя мячами, но, поупражнявшись, каждый может сделать это более или менее успешно.

Упражнение «Скульптор»

Комментарий для ведущего. Сочувствие возможно только тогда, когда мы знаем

и можем различать свои собственные чувства. Только тогда мы можем уловить то или иное чувство, испытываемое другими. Поэтому очень важно помогать детям (все время по-разному) выявлять и обозначать словами различные свои чувства, говорить о своих чувствах с другими и иногда заниматься анализом испытываемых чувств.

В этой игре дети старшего возраста получают возможность научиться выражать свои чувства невербальным способом — мимикой и пантомимикой. Сначала они должны будут проработать предложенные здесь чувства; потом смогут предлагать свои варианты. Главное — научиться отделять то, что часто путают, — подлинное чувство от минутного настроения.

Это игра замечательно подходит для творческой паузы, например после долгой умственной работы.

Инструкция. Разойдитесь свободно по комнате, кто куда хочет. Я хотела бы поиграть с вами в игру, которая называется «Скульптор». Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом.

Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнем с лица. Какое у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута времени для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

(Вы можете помочь отдельным детям найти подходящие экспрессивные жесты, например, можете подсказать: «Покажи мне, что твои руки любопытные» и т.д.)

Теперь перейдем к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что «статуя» не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать.

(Потом дайте детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела.)

Основные чувства, которые вы можете предложить: радость, ярость, страх, нежность. Если у вас сложилось впечатление, что дети поняли идею игры, то можно детям самим дать возможность назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить.

А этот вариант игры Вы можете попытаться провести и с восьмилетними детьми...)

Разойдитесь по четверкам, встаньте так, чтобы вы могли видеть друг друга. Я хочу, чтобы вы изобразили, как могут меняться чувства. У вас есть минута времени, чтобы попробовать показать такие изменения. Например, сначала вы показываете, что вы устали, а затем усталость покидает ваше тело, и вы выглядите все бодрее и бодрее.

(Здесь тоже сначала сами предложите варианты. Очень хороши следующие переходы: любовь — ненависть, скука — интерес, поддобиострастие — властность, навязчивость — сдержанность и др. Когда дети поймут идею, они могут сами, посоветовавшись, предложить подобные полярности.)

Упражнение «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»

Комментарий для ведущего. Детям часто кажется, что все, что они делают, неправильно, что они всем мешают, что они и не могут быть хорошими. Эта игра —

прекрасное лечебное средство, которое поможет детям обрести полноту ощущений и чувствовать себя «радужней».

Инструкция. Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что сейчас чудесный день и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом—от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладошки.

Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... (*15 секунд.*)

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги.

Анализ упражнения:

— Когда ты был напряженным?

— Когда ты был расслабленным?

— Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться?

— Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?

— Почему ты сам ни на кого похож?

— Что в твоей радуге особенно прекрасно?

ЗАНЯТИЕ № 9. «Мои цели»

Цель: настрой на успех в достижении своих целей; развитие наблюдательности, ассоциативного мышления и быстроты реакции; активизация памяти .

Упражнение «Какое это число?»

Инструкция. Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Закройте глаза.

На минуту почувствуйте все ваше тело. Несколько раз присядьте и ощутите ступнями вес вашего тела. Теперь выпрямитесь и держите спину абсолютно прямо. Сделайте несколько круговых движений левым плечом вперед, затем правым в обратную сторону. Теперь несколько раз мягко уроните голову, совсем расслабленно, чтобы подбородок почти касался груди. Не напрягайтесь при этом.

Затем снова встряхните головой, один раз глубоко вдохнув и выдохнув так, чтобы слышать выдыхаемый воздух. Теперь вы готовы выполнять весьма необычную работу.

С закрытыми по-прежнему глазами напишите головой в воздухе цифры от 0 до 9. Двигайте только головой и держите верхнюю часть туловища совершенно неподвижно.

А сейчас один из вас должен назвать две-три цифры, которые затем все напишут в воздухе.

Теперь откройте глаза, разойдитесь по парам и встаньте друг за другом. Передний напишет в воздухе головой какую-нибудь цифру, а задний должен ее «прочитать» и назвать партнеру.

Поменяйтесь местами — и снова пишите головой в воздухе цифры и пытайтесь расшифровать эти невидимые образы.

Комментарий для ведущего. Это упражнение помогает прежде всего расслабить шейную и затылочную мускулатуру, кроме того оно способствует высокому уровню концентрации внимания. При подобном «письме» навык должен быть перенесен с одной части тела на другую, а кинестетическая информация должна составить целостный образ. Благодаря всему этому игра делает участников бодрыми и внимательными.

Упражнение «Корабль среди скал»

Комментарий для ведущего. Это очень интересная игра, в которую все дети с удовольствием включаются. Группа сама может установить подходящий для себя уровень сложности. Игра дает детям возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доверие к партнеру. Кроме того, эту игру можно с легкостью видоизменять применительно к любому возрасту.

Материалы: повязка на глаза.

Инструкция. Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру и что каждый из вас должен делать. Все, кто образует круг, будут берегом. Они должны взять друг друга за руки. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти утесы чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. «Кораблю» мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес. Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблем», — и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь стать капитаном, который будет управлять кораблем на его пути через море между скалами. После этого мы завяжем «кораблю» глаза.

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих берег, может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне».

Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: «Мы хотим быть скалами». Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

Комментарий для ведущего. Помогите «скалам» создать в меру сложные препятствия — такие, чтобы затруднить выполнение задания для корабля и капитана, но не сделать его невыполнимым. Вы можете, конечно, регулировать количество утесов в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность кораблю и капитану сообща определить, сколько скал они хотели бы преодолеть. Такая возможность управлять игрой — отличный способ мотивации для детей.

Инструкция (продолжение). «Скалы» остаются сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их корабль. Капитан должен вести корабль очень осторожно, говоря ему, куда плыть. Он может давать, например, такие команды: «Сделай два маленьких шага вперед», «Сделай еще один шаг вперед», «Стоп!», «Повернись направо... Еще немного», «Сделай один шаг вперед» и т.д.

Когда корабль подойдет к конечной точке своего маршрута, «гавань» должна сказать кораблю: «Ты достиг цели», — и радостно заключить «корабль» в объятия.

Комментарий для ведущего. Дети очень любят эту игру. Но, несмотря на это, каждый раз стоит отправлять в плавание не больше двух-трех кораблей, иначе дети могут устать.

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда был «кораблем»?
- Чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном?
- Что в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому?
- Что было самым трудным для тебя как капитана?
- Как часто твой «корабль» налетал на «скалы»?
- Были ли «скалы» честным препятствием?
- Что ты чувствовал, когда был «скалой», а «корабль» проходил совсем рядом с тобой?

Упражнение «Дрожащее желе»

Комментарий для ведущего. Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрасным завершением урока.

Инструкция. Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я легонько его встряхну, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

(В течение одной минуты показывайте, как вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.)

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

ЗАНЯТИЕ № 10. «У меня все получится!»

Упражнение «НАСТРОЕНИЯ»

Инструкция. Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие — как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь к другим членам группы. (15 секунд.)

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд.)

Идите как совершенно счастливый человек, получивший радостное известие. (15

секунд.)

Теперь — как очень пугливый человек. (15 секунд.)

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд.)

А теперь — как тот, у кого нечистая совесть. (15 секунд.)

Идите как гений — вы только что получили Нобелевскую премию. (15 секунд.)

Идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд.)

И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой... (15 секунд.)

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

Комментарий для ведущего. Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом «Я».

Упражнение «Акулы и матросы»

Комментарий для ведущего. Для этого упражнения вам понадобится много свободного пространства. В зоне игры не должно находиться никакой мебели с острыми углами и прочих препятствий. С помощью этого упражнения дети могут вступить в честную борьбу и померяться между собой в силе, ловкости и решительности.

Время от времени вы можете использовать данное упражнение в качестве зажигательной разминки перед занятиями, в которых необходим хороший контакт между детьми. Эта игра особенно эффективна в ситуациях, когда класс ведет себя слишком шумно, когда детям не хватает движения или когда в группе проявляются признаки скрытой напряженности. Во всех этих случаях игра «Акулы и матросы» помогает установить и закрепить благоприятный психологический климат в группе.

Материалы: мел или скотч для разметки круга диаметром примерно 5 м. Вы можете придать «кораблю» и другую форму, если это позволяет интерьер и площадь класса.

Инструкция. Вы видите перед собой на полу большой круг, нарисованный мелом. Представьте себе, что это корабль. В океане вокруг корабля плавают в большом количестве акулы. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью вытягивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса утаскивают в море полностью, то он превращается в акулу.

Знаете, как вы можете перетягивать друг друга через эту границу? Сейчас я вам расскажу. Хватать друг друга можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос — одна акула. Никто больше не должен вмешиваться. Запомните, что вы сможете тянуть гораздо сильнее, если будете немного сгибать колени. Ведь при этом ваш центр тяжести оказывается ниже, и становится труднее сдвинуть вас с места.

Все хорошо поняли правила? Теперь нам нужно договориться об одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: «Стоп!». Тогда борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда «Стоп!» крикну я, происходит то же самое.

А теперь вы можете разделиться на команды. Одна половина детей забирается на корабль, а вторая становится акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна.

Анализ упражнения:

— Понравилась ли тебе эта игра?

— Кого ты тянул?

- Все ли дети боролись по-честному?
- Какая техника борьбы оказалась самой эффективной?
- Могла ли одна из команд победить?

Игра «Пять этажей» (с 8 лет)

Комментарий для ведущего. Здесь мы приглашаем детей в короткий и освежающий сон наяву. Во это время они могут отдохнуть и внутренне собраться. После него можно заняться деятельностью, требующей от детей сосредоточения.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт... Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь пять табличек. На первой из них написано «Классная комната» (это наш класс), на второй — «Чудесное спокойное место», на третьей — «Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить». На четвертой табличке написано: «Потрясающее приключение», на пятой — «Встреча с другом, которого ты давно не видел».

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал, и дверь медленно открывается. Выйди из лифта и осмотришься вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. (1–2 минуты.)

Приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано «Классная комната». Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и свежий.

ЗАНЯТИЕ № 11. «Окно в мой мир»

Чтение сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц».

Упражнение «Маленький принц»

Детям предлагается вспомнить Маленького принца и его собственную планету. Затем представить, что у каждого из них тоже есть своя планета, и эту планету нарисовать. При обсуждении можно опросить детей, какого размера планета, кто на ней живет и можно ли добраться на эту планету.

Упражнение «Дотянись до звезд»

Комментарий для ведущего. Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто расслабиться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достичь цели.

Инструкция. Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними

ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (*Когда у всех детей «звезды» будут лежать в воображаемых корзинках, можно продолжить.*)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой еще одну сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (*10 секунд.*)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде..

Комментарий ведущего. Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзинку. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

ЗАНЯТИЕ № 12. «Тайна моего племени»

Упражнение «Регулятор громкости»

Инструкция. Соберитесь вместе и встаньте непринужденно, слегка расставив ноги. Мне нужен один доброволец. Впоследствии он станет регулятором, контролирующим громкость звучания группы. Теперь я хотела бы пояснить ход игры.

Пусть каждый из вас выберет одну гласную — «а», «е», «и» или «у». Пропойте эту гласную, меняя громкость в зависимости от того, где стоит ваш регулятор. Если он далеко, вы должны усилить звучание; если он подходит к вам вплотную, вы убавляете звук. «Регулятор» может совершенно свободно передвигаться по помещению. Вы должны по возможности непрерывно напевать, прерываясь только для быстрого вдоха. Чтобы это не выглядело слишком механически, каждый из вас может вообразить, что он своим звуком что-то выражает: какую-нибудь мысль или чувство.

Комментарий для ведущего. Это упражнение обычно бывает интересно участникам. Гласные необходимо произносить по возможности так, чтобы возникала вибрация в голове и груди. Эта вибрация раскрепощает голос, делает его более мягким, освежает мозг. Произносимые таким образом гласные служат самым действенным «массажем» для мозга.

Упражнение «Карабас»

Комментарий для ведущего. Для проведения игры детей рассаживают в круг, вместе с ними садится вожатый, который предлагает условия игры: «Ребята, все вы знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь вы все — куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции».

В этом игровом тесте необходимо участие двух взрослых. Задача одного — проводить игру, второго — быть супервизором, то есть наблюдать за ходом игры и поведением участников. Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству ребята. Те, кто встает позже, под конец игры, менее решительны. Есть и такие, кто сначала встант, а затем садится. Они составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа отряда, которая не встает вообще. Игру рекомендуется повторить 4–5 раз.

Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Инструкция. Представьте себе, что вы — резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать».

Комментарий для ведущего. Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены.

Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются.

Психологическая разгрузка для воспитателей «ПЕДАГОГИ ТОЖЕ ЛЮДИ»

Пора обратить внимание на педагогический состав. К этому моменту у многих воспитателей начинается эмоциональное выгорание. Необходима некоторая психологическая разгрузка, глоток свежего воздуха. Предлагается побеседовать с педагогами об их самочувствии, настроении, о том, что их может освежить, что поможет восстановить силы. Эффективны в этом случае упражнение «Коктейль удовольствия» и визуализация «Встреча с внутренним ребенком».

Внимание! Для визуализации необходимы коврики, на которые педагоги ложатся. Расслабиться сидя удастся далеко не всем, должного эффекта в этом положении достичь не удастся. Звучит тихая, приятная музыка плюс текст визуализации.

Упражнение «Коктейль удовольствия» (см. в приложении).

Визуализация «Встреча с внутренним ребенком» (см. в приложении).

ЗАНЯТИЕ № 13. «Приглашаю в мой мир»

Упражнение «Красная шапочка и Серый волк»

Инструкция. Разбейтесь на команды по восемь человек и станьте в круг. Я хочу вам предложить игру «Красная шапочка и Серый волк». Красной шапочкой будет этот маленький теннисный мячик, который вы будете передавать друг другу по кругу от первого игрока к следующему. Красная шапочка бежит от Волка, который подойдет немного позже. Покажите мне, как Красная шапочка спасается бегством...

Теперь подойдет злой Волк, им будет чуть больший по размеру резиновый мяч. Злой Волк упорно бежит за Красной шапочкой в том же направлении. Если он настигнет Красную шапочку, то она должна будет повернуться кругом и продолжить бегство в другую сторону. И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для этого он просто кричит: «Поворачивай!» Тогда Волк изменит направление движения и Красная шапочка тоже должна изменить направление бега. Вы поняли, как все происходит?

Комментарий для ведущего. В этой игре очень важна скорость реакции. Участники должны следить глазами сразу за двумя объектами и одновременно реагировать левой и правой рукой. Эта «латеральная» активность возбуждает мозжечок, приносит в группу свежую энергию и концентрирует внимание участников. Вы можете повысить уровень сложности игры, пустив в бегство от Волка два мячика — две Красные шапочки. Их задача — убегать только от Волка, между собой они могут пересекаться как угодно.

Упражнение «Мысленный портрет»

Комментарий для ведущего. Данное упражнение позволяет детям мысленно создать собственный образ, дает возможность расслабить мышцы лица и подарить минуты заботы о себе.

Инструкция. Коснитесь середины лба указательными пальцами обеих рук. Обведите контур лица, двигаясь в стороны и вниз. Сведите пальцы на подбородке. Прodelайте всю процедуру три раза.

Указательными пальцами рисуйте круги вокруг глаз. Движения легкие, осторожные. Прodelайте этот элемент десять раз.

Соедините обе ладони и приложите их к лицу так, чтобы мизинцы касались кончика носа. Затем разводите руки, разглаживая кожу лица и одновременно изучая его рельеф. Прodelайте так пять раз.

Улыбнитесь, чтобы складки, идущие от носа к уголкам рта, стали более выпуклыми. Кончиками указательных пальцев проведите по этим складочкам сверху вниз. Затем ведите пальцы по линии верхней губы до тех пор, пока они сойдутся. После этого, продолжая улыбаться, прочертите всю линию рта. Ваш мысленный автопортрет готов.

ЗАНЯТИЕ № 14 «Путешествие по соседним племенам»

Упражнение «Хи-хи, ха-ха»

Группа стоит в кругу, синхронно делает движения руками и произносит: «Хи-хи-хи-хи-хи, ха-ха-ха-ха-ха», уменьшая счет от 5 до 1.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Материалы: каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок, большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки.

Инструкция. Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать, что означает слово «сотрудничать»? Вы можете привести конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали?

Теперь разбейтесь на пары. Одновременно работают четыре пары. Остальные пока будут смотреть.

(В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели «вприглядку» учатся и, пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Вы можете решить сами, сколько пар должны играть одновременно. Имеет смысл организовать игру таким образом, чтобы в первом раунде работали те дети, которые могли бы стать хорошим примером для остальных.)

Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу.

(Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.)

Когда вы будете рисовать, помните правило: рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм.

Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать.

Комментарий для ведущего. Дайте парам примерно 5–6 минут времени на каждую картину и предложите рисовать следующей группе.

У этой игры есть несколько более сложных вариантов, которые могут оживить игру еще больше. Одному из партнеров завязывают глаза, и только ему разрешается рисовать. А другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока. Затем происходит обмен ролями в паре.

Анализ упражнения:

— Насколько удалось сотрудничество с партнером?

- Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать?
- Как вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?
- Насколько понравился нарисованный вами рисунок?
- Что было труднее всего?
- Что больше всего понравилось?
- Нравится ли вам сотрудничать с кем-либо?
- Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

Упражнение «Коровы, собаки, кошки»

Комментарий для ведущего. В этой прекрасной разогревающей игре соединены движения, звуки и юмор. Дети учатся внимательно слушать, получая при этом удовольствие и имея возможность вступать друг с другом в контакт. Вы можете использовать эту игру в начале урока или при переходе к новому этапу работы.

Инструкция. Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам придется стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала. *(По очереди шепните детям на ухо: «Ты будешь лошадью», «Ты будешь собакой», «Ты будешь кошкой».)*

Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минутку я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав свое животное, двигаться ему навстречу. Дальше, взявшись за руки, вы идете уже вдвоем и вместе издаете звук этого животного, чтобы найти других ребят, «говорящих» на вашем языке.

Готовы? Все закрыли глаза? Помните, что во время хождения по комнате глаза должны оставаться закрытыми. Навострите уши и слушайте звуки, издаваемые лошадью, собакой и кошкой... Начали!

Занятие №15 Игры на сплочение коллектива

Игра «Передай по кругу»

Цели: способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение.

Содержание игры: дети садятся в круг. Педагог-психолог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

Упражнение на командное взаимодействие «Переброс мяча».

Задача данного упражнения обратить внимание коллектива на тех детей, которое до этого времени были менее заметны. Задача вожатого, чтобы мяч действительно побывал в руках у каждого ребёнка и никого не забыли. Ребятам предлагается встать в круг. Вожатый бросает мяч любому стоящему в кругу, поймавший мяч перебрасывает его следующему и т. д. задача сводится к тому, что мяч должен побывать в руках у каждого. Это упражнение необходимо выполнить за одну минуту. При этом следует соблюдать следующие правила: мяч не должен попадать дважды в одни и те же руки; если мяч упал, упражнение начинают выполнять сначала.

Игра «Скалолаз»

Участники встают на край черты (нарисованной мелом на полу) плотно друг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок проходит по краю «пропасти», держась за стоящих на ней людей, не отступаясь и не сталкивая игроков. Задача играющих – удержать идущего по краю пропасти и не дать ему упасть.

Занятие №16 Игровой тренинг «Кораблекрушение»

Цель: создание условий для развития навыков социального взаимодействия.

Задачи:

1. Создание благоприятной атмосферы для сплочения коллектива.
2. Выработка стратегии поведения.
3. Определение социальных ролей.

Время: 25-30 минут.

Оборудование: бланки для каждого игрока; ручки.

1. Задается ситуация: «Ваш корабль терпит бедствие. Вам удастся спастись на небольшом надувном плотике, на который можно взять нижеперечисленные предметы». Задача: проранжируйте (с № 1 по № 15) предметы по мере необходимости, на ваш взгляд. Результат запишите в столбик № 1. Выполняется индивидуально.

2. Работа в группах. Объединяем в группы. Их задача – сравнить свои варианты, обсудить, договориться и проранжировать те же предметы, но уже в группе.

Результат записывается в столбик № 3.

3. Рефлексия.

- К чему мнению в группе вы прислушивались?
- Кто (в вашей группе), на ваш взгляд, был более убедительным?

4. Оглашение «правильного ответа». Поскольку специалисты просчитали оптимальное поведение человека в подобной ситуации, все представленные предметы можно разделить на:

- помогающие вас обнаружить;
- поддерживающие жизнь;
- бесполезные.

А потом правильное всего расположить надо было так:

* **для обнаружения:** зеркальце – 1, 2 – горючая смесь;

* **для поддержания жизни:** 3 – канистра с водой, 4 – армейский сухой паек, 5 – шоколад, 6 – непрозрачный пластик (для сбора воды или защиты от солнца), 7 – рыболовная снасть, 8 – 15 метров нейлонового каната, 9 – подушка надувная, 10 – спирт (для обработки ран), 11 – репеллент;

* **бесполезные:** 12 – радиоприемник, 13 – карта Тихого океана, 14 – противомоскитная сетка, 15 – секстант.

Результат записывается в столбик № 5.

2. Обработка результата. Разность каждой строчки 1-го и 5-го столбика записывается во 2-й (считают сами дети).

Затем подсчитывается разность каждой строчки 3 и 5 столбика и записывается в 4-й.

Подсчитываем результаты в столбиках: 2-го столбика по вторым, 4-го по четвертым. В результате получается два числа. Находим их разность и сравниваем результаты в группах. У кого из ребят число оказалось меньшим, тот и является лидером.

Бланк участника игры

Предметы	1	2	3	4	5
1. Секстант*					

2. Зеркальце					
3. Карта Тихого океана					
4. Баллон с горючей смесью					
5. 5-литровая канистра с водой					
6. Лист непрозрачного пластика					
7. Радиоприемник					
8. Рыболовная сеть					
9. Бутылка медицинского спирта					
10. Противомоскитная сетка					
11. Надувная подушка					
12. Репеллент, отпугивающий акул					
13. Армейский сухой паек					
14. 12 метров нейлонового каната					
15. 2 коробки шоколада					

*навигационный измерительный инструмент, используемый для измерения высоты светила над горизонтом с целью определения географических координат той местности, в которой происходит измерение.

Занятие №17 Игры на сплочение коллектива

Игра "Пересядьте все, кто..."

Цель: развитие взаимопонимания между детьми.

Инструкция: Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время не чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать в своей комнате...» и т. п. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Игра «Совместный счет»

Цель: сплочение коллектива.

Задача: развитие умения координировать совместные действия.

Ход работы:

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать нужно коллективно: кто-то говорит «один», а кто-то говорит «два» и так далее, договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносит одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном с закрытыми (открывать их можно только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки удалось завести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную.

Занятие №18 Игра – опрос для

воспитанников на предмет выявления удовлетворенности жизнедеятельностью в лагере

Каждый ребенок дает личный отзыв о лагере, делиться своими впечатлениями по

плану:

1. Фамилия и имя
2. Что особенно понравилось?
3. Что НЕ понравилось?
4. Что полезного узнал (а) и приобрел (а) за время пребывания в лагере?
5. Твои предложения по улучшению отдыха.

Игра «Лавата».

Ход игры. Ведущий предлагает участникам потанцевать.

Ведущий: « Все мы сейчас становимся в круг, беремся за руки и начинаем двигаться по кругу, громко напевая: «Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш веселый, наш веселый танец – Лавата». Потом все останавливаются и ведущий говорит: «Мои локти хороши, а у соседа – лучше» – все берут своих соседей за локти и снова начинают двигаться напевая. Ведущий может называть любые части тела: талия, плечи, пятки, ноги и т. п.).

Игра «Живые пазлы».

Оборудование: Подготовка частей - пазлов (листочки с наименованием частей дома).

Ход игры: Ведущий предлагает ребятам представить себя одной из частичек пазлов одной большой картинке, на которой изображен какой-то объект. Затем каждый участник присаживается на стул и повернувшись к его спинке находит лист, где написана какую часть он будет изображать. По условному сигналу все пазлы начинают собираться в общую картинку, при этом переговариваться друг с другом нельзя, но можно показывать друг другу (пантомимически), какую часть объекта они изображают. Как только все собрались в единое целое, ведущий предлагает им угадать, какой объект они собрали. Если задача трудна, то он просит назвать всех свои части.

Игра «Солнышко».

Ход игры: Ведущий: «Встаньте на середину комнаты, закройте глаза и представьте себе, что вы стоите на поляне, под ногами у вас мягкая зелёная трава, вас обдувает нежный ветерок, а сверху на вас светит тёплое ласковое солнышко. Вы стоите в кругу из света и каждой клеточкой чувствуете это тепло». Повторяйте за мной: «Я стою под лучами тёплого солнца. Оно мягко согревает, его лучи наполняют меня теплом и силой. Лучи греют мои ноги...руки... Каждый волосок на моей голове согрет солнышком. Каждая клеточка согрета солнышком. Все мои мысли согреты тёплом... Я открыт и принимаю дар солнца. Солнышко даёт мне силы для игр, участия в жизни отряда. Оно помогает мне быть добрее к тем, кто со мной в отряде. Оно согревает меня своим теплом. Я чувствую, как наполняюсь энергией, активностью, силой. Эта сила помогает мне. Я чувствую, что всё смогу, потому, что мне дарит свое тепло солнце. Я стою в солнечном круге и наполняюсь добротой, силой. У меня всё получится ».

Затем ведущий предлагает описать свое состояние, а именно, чувства или ощущения в теле.

Ведущий всех благодарит за их активность и выражает надежду на то, что они стали более внимательно относиться к правилам, которые есть в играх.

Формы контроля

- Устная рефлексия на занятиях.
- Анализ результатов анкетирования на тему удовлетворенности детей жизнью в

летнем оздоровительном лагере.

- Сравнительный анализ результатов анкетирования при поступлении в летний оздоровительный лагерь и на момент завершения смены.

Результативность программы

Формальные результаты: количество детей, принявших участие в запланированных мероприятиях, фото- и видеоматериалы по проделанной работе, результаты творческой деятельности детей и подростков, количество консультаций с субъектами воспитательного процесса (детьми, их родителями и педагогами).

Ожидаемые результаты: сформированность у детей представлений о толерантности, ее проявлениях в отношении к окружающим, развитие коммуникативных умений и приобретение навыков конструктивного разрешения сложных ситуаций, развитие и укрепление навыков поведенческой саморегуляции, приобретение опыта позитивного взаимодействия в условиях коллективной творческой деятельности.

Список литературы

1. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.* Практикум по креативной терапии. — СПб.: Издательство «Речь», 2003.
2. *Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. — Ярославль: Академия развития, 1997.
3. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. — Ростов н/Д, 2002.
4. Программа социально-психологического тренинга «Я в ответе за свое здоровье». — Ростов н/Д, 2008.
5. *Эксакусто Т.В.* Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. — Ростов н/Д: Феникс, 2007.
6. *Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.* Справочник по групповой психокоррекции. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.

7. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. — М.: Генезис, 2000.

Приложение

Упражнение «Коктейль удовольствия»

Описание. Удовольствие — это состояние. Бесспорно, желаемое, но для многих труднодостижимое. Причина сложностей может скрываться в непонимании своих собственных источников удовольствия или в стремлении получить его не тем способом. Очень часто люди руководствуются традиционными правилами: отдохнуть, поспать, поесть, сходить на вечеринку, пригласить гостей. Но в итоге вместо ожидаемого удовольствия получают скуку и усталость.

Цели: исследование собственных источников удовольствия, их приоритетности и количества. Способствовать осознанному использованию возможных способов получения удовольствия.

Организация. Участники сидят в кругу. На каждого участника понадобятся бумажные силуэты бокалов и набор карандашей. Можно в процессе упражнения включить негромкую, спокойную музыку.

Длительность: 30–35 минут.

Ход работы

1. Каждому предлагается составить список того, что доставляет удовольствие и радость.
2. Список обсуждается в парах, даются комментарии и пояснения.
3. Вторая часть упражнения состоит в том, что надо составить «коктейль удовольствия»: на бумажных силуэтах символически изобразить источники удовольствия. При этом не стоит давать слишком жесткую инструкцию нарисовать все, что описано, пусть люди действуют спонтанно.
4. Все бокалы пускаются по кругу. Участники просто рассматривают то, из чего состоит «коктейль удовольствия» других людей.

Вопросы для обратной связи

Какие чувства и переживания вызвало упражнение? Оцените свой «коктейль». Какие ингредиенты туда вошли и почему? Что является для вас важным, какие источники удовольствия доставляют вам большую радость? Что бы вы хотели добавить и что исключить за ненадобностью?

Тексты визуализаций

Прогулка на теплоходе (для средних и старших отрядов)

Автор: Н.А. Богданова

Ложись на спинку, ноги вытяни, руки вдоль туловища. Сделай вдох-выдох, вдох-выдох. Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предоставляется возможность путешествовать по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твое тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Тыходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним отдаляются от тебя, уходят твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

Вдох-выдох, вдох-выдох... Можно открыть глаза.

Летнее поле (для младших отрядов)

Автор: Е.В. Грошева

Сделай вдох-выдох, вдох-выдох. Представь себе, что ты идешь по летнему, залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер. Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые — они радуют твой взгляд. Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и

безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле. Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела. Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь. Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза. Сделай вдох-выдох и открой глаза.

Визуализация «Встреча с внутренним ребенком»

Описание. Архетип Внутреннего Ребенка как универсальный образ присутствует в психике любого человека. Исследование его дает возможность реанимировать детские переживания, травмы, которые оказывают свое влияние по сей день. В этом случае участники при встрече с Внутренним Ребенком будут чувствовать боль, жалость, вину, обиду. Если же ребенок станет символом потенциалов, заложенных в человеке, то переживания будут светлыми и радостными.

Цели: исследовать образ Внутреннего Ребенка, способствовать активизации переживаний, связанных с детством.

Организация. Лежа на ковриках. Во время упражнения звучит тихая, спокойная музыка.

Длительность: 15–20 минут.

Текст визуализации

Ляг на спину. Ноги вытяни, руки вдоль туловища. Закрой глаза. Сделай вдох-выдох, вдох-выдох... Итак, представь себе свою детскую фотографию, ту, где тебе совсем немного лет... Может быть, это реальная фотография, она где-то хранится в альбоме, и ее достаточно вспомнить... А может быть, такой фотографии в реальности не существует и она — только плод твоего воображения... Представь ее как можно ярче, со всеми подробностями...

Посмотри на малыша, который изображен на фотографии, — на эту маленькую девочку... В каком она настроении? Что сейчас происходит с ней? Во что одет ребенок? В какой позе он находится? Может, рядом с ним сфотографированы какие-то люди — что это за люди, как они относятся к ребенку? Посмотри на его личико и постарайся угадать или вспомнить, что он переживает в этот момент, какие мысли бродят в его голове...

А теперь представь большое зеркало, такое, где ты отражаешься в полный рост...

Мысленно подойди к этому зеркалу и посмотри на свое отражение... Рассмотрю себя настоящую, взрослую... Какой человек отражается в этом зеркале? Уверенный или не очень? Счастливый или не очень?

Смотри на свое отражение до тех пор, пока оно не начнет меняться... Пока ты не увидишь в зеркале ту маленькую девочку, которой ты была несколько лет назад... А это обязательно произойдет, надо только постараться увидеть в себе ребенка... Те же глаза, овал лица, волосы... Тот же нос и уши... Те же самые руки и ноги... Поменялась твоя внешняя оболочка, а внутри ты осталась той же...

Присядь на корточки и загляни в глаза этому малышу... Вот он стоит перед тобой, тот маленький человечек из твоей прошлой жизни...

Вы смотрите в глаза друг другу... Что происходит с ребенком? Как он реагирует на эту встречу? Что он чувствует? Как себя ведет? Что чувствуешь сейчас ты?

Чем для тебя явилась эта встреча? Она связана с радостью? Или с болью? Или с удивлением? Как хорошо, что эта встреча произошла!

У тебя есть возможность сказать своему маленькому ребенку то, что тебе хочется

сказать... Сделай это... Улыбнись ему и дай понять, что ты — его будущее взрослое «Я»... И ты умеешь утешать маленьких детей... Ты умеешь быть хорошим и мудрым родителем... Ты знаешь ответы на все вопросы... Пообещай этой малышке, что вы никогда не будете расставаться... Может быть, она скажет что-то тебе в ответ... Выслушай эти слова... Может быть, она хочет о чем-то тебя спросить? Найди слова, которые ей сейчас очень нужны...

А теперь пришло время расставаться... Скажи своему малышу «до свидания», веря, что свидание обязательно состоится... Вы прощаетесь, и ребенок уходит в далекое зазеркалье. Ты видишь, как детское изображение в зеркале исчезает... Ты опять видишь привычное отражение...

Что приобретено за эти годы? А что потеряно? Чем ты отличаешься от того маленького и доверчивого человека? Что осталось в тебе с детства неизменным?

После визуализации участники делятся своими переживаниями, мыслями, выводами.

ПАМЯТКА

при выполнении релаксационных упражнений

1. Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли. Вам нужно достичь явного мышечного напряжения, не переступая болевого порога. Если перед началом упражнения в той или иной группе мышц ощущается боль — например в шее, спине, — будьте особенно осторожны. Напрягайте эти мышцы очень бережно, следите за ощущениями и продолжайте лишь в том случае, если последовательное напряжение и расслабление будут облегчать боль. Если боль от напряжения усиливается, остановитесь. Перейдите к другой группе мышц. Расслабленность, которую вы создадите в других мышцах, в конце концов распространится и на группу хронически напряженных мышц.

2. Всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением. Когда вы ослабляете напряжение, делайте это целиком и сразу.

3. По ходу упражнений обращайте внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах.

4. Не засыпайте во время упражнения. Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности. Не стоит осваивать эту технику только для того, чтобы заснуть (хотя она и является важной составной частью многих методов лечения бессонницы).

Сводный перечень мышечных групп

1. Кисти и предплечья — сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
2. Мышцы плечевого пояса — вдавить локти в спинку стула.
3. Лоб — поднять брови.
4. Глаза, нос, щеки — зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея — осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
6. Шея и плечи — вдавить подбородок в область адамова яблока.
7. Срединная часть туловища — медленно глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, отвести лопатки кзади и прогнуть спину.
8. Ноги — поднять ноги, пальцы смотрят в пол; поднять ноги, пальцы смотрят в потолок.

ПАМЯТКА

по работе с визуализацией

1. Обязательно освоить упражнения тренинга прогрессирующей мышечной релаксации (ТПР).

2. Необходимо оставаться в расслабленном состоянии, дышать очень глубоко и медленно, одновременно концентрируясь на характере ощущений, которые вызывает релаксация. Последняя может ощущаться как легкость или тяжесть, тепло или прохлада, свет или тьма.

3. Проработайте основные ощущения, которые соответствуют вашему состоянию расслабленности, постарайтесь развить четкие образы, ассоциирующиеся с ними. Вы приобретаете контроль над образами, стараясь сделать их как можно более приятными. Привяжите образы к тем ситуациям, которые действуют на вас особенно расслабляюще. Например, если расслабленность ощущается очень тяжелой, прохладной и темной, вы можете усилить эти ощущения, вообразив себя лежащим посередине большой кровати, утопающим в матрасе, который полностью поглощает и поддерживает вас. Вы можете представить, что смотрите из недр постели в прекрасную звездную ночь, а приятный и прохладный ветерок мягко шелестит листьями за вашим распахнутым окном. Ощущение тепла и тяжести можно усилить, представив себя погруженным в мягкий и теплый песок, слушающим волны, которые накатываются на берег, и пение далеких птиц.

В данном случае работает ваше воображение.

Ваша основная задача — создать четкие образы и связать их с ощущениями расслабленности так, чтобы вы могли с их помощью вызывать релаксацию в ситуациях, когда это необходимо или когда другие техники неуместны.

ПАМЯТКА

по работе с актуальным состоянием

Следует помнить, что, прежде чем начинать работать с главной проблемой занятия, надо продиагностировать актуальное психоэмоциональное и психофизиологическое состояние детей, проработать это состояние: стресс, переутомление, агрессию; снять негативную эмоцию, блокирующую доступ к ресурсам и мешающую оптимально проработать основную проблему занятия.

Например, моторным (гиперактивным) детям необходимо предоставить возможность насыщения двигательной энергии (предложить им двигательные упражнения, минутки шалости...); при агрессии следует дать возможность социально приемлемого выхода (прокричаться, подраться с подушкой, палками из газеты и др., использовать упражнения «Боксер» и др.). При явных признаках перевозбуждения следует поработать с интенсивностью звука (например, выполнить упражнение «Регулятор громкости»). При признаках астении и апатии, вялости — предложите энергетизирующие дыхательные упражнения, небольшую медитацию.

ПАМЯТКА

по работе с дыхательными упражнениями

Условия выполнения упражнений

Правильное положение позвоночника. Противострессовое дыхательное упражнение можно выполнять в любом положении, обязательно лишь одно условие — позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения,

полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.

Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена.

Свободное дыхание.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГУ по оцениванию работы подростка

1. Никогда не оценивать работу подростка с позиции личных симпатий и антипатий. Предубежденность мешает взрослым правильно понять мотивы действий и поступков подростка. Будьте объективны как к тем, кто вам не симпатичен, так и к своим симпатиям.

2. Не упускайте момента сказать о подростке доброе слово, если он того заслуживает. Помните, что похвала, одобрение действуют во много крат сильнее, чем порицание, однако степень похвалы должна соответствовать достижению. Вне зависимости от того, какими словами вы похвалите участника работы, целенаправленная похвала всегда означает: «Я горжусь тобой» или «Мы все гордимся тобой». Если это не что иное, как дежурная фраза, то похвала может обидеть человека.

Не надо каждый раз хвалить за выполненную простую работу. Похвала должна зависеть от степени вклада участника в общее дело. Неоправданная похвала может убаюкать человека, обидеть окружающих, если они сделали такую же работу, но остались незамеченными.

3. Учтите, что захваливание одних и тех же подростков, демонстративное противопоставление их успехов недостаткам других способствуют формированию у первых зазнайства и появлению отрицательных чувств по отношению к ним у остальных. За небольшие успехи можно похвалить наедине. Если хвалить всенародно человека за то, что делают все остальные, это вызовет у них недоумение и сомнение в том, что вы способны быть внимательным и справедливым по отношению к другим. Тут необходим индивидуальный подход. Особые заслуги следует отмечать в коллективе.

4. Подвергая критике различные стороны поведения и действий подростков, твердо убедитесь в достоверности тех фактов, сведений, которыми вы располагаете. Люди бывают болезненно чувствительны не столько к самой критике, сколько к той форме, в которой она высказывается.

5. Критика по форме и содержанию должна исходить из уважительного отношения к людям. Имейте в виду, что человек, плохо работающий, имеет право:

- быть первоначально отчитанным наедине;
- в самом начале разговора представить смягчающие обстоятельства;
- на предъявление к нему конкретных обвинений по поводу случаев плохой работы;
- не быть особо выделенным среди других нарушителей;
- на неумышленную ошибку без последующего разноса.

Адрес критики всегда должен быть персонален, а огульная критика не только не достигает желаемых результатов, но и сплачивает подростков и подталкивает к сопротивлению.

6. За свои ошибки отвечайте сами. Лучше набраться мужества и сказать прямо: «Я виноват», чем быть уличенным в попытках уйти от ответственности, так очень легко потерять уважение. Подросток, провинившись, боится не столько строгости, сколько несправедливости, унижения человеческого достоинства, поэтому:

- не давайте волю чувствам, будьте сдержанны, не переходите на крик, чаще всего это проявление бессилия;
- в то же время не скрывайте своего отношения к проступку: ваши чувства могут выражаться в форме удивления (как же ты мог?!), недоумения, возмущения;
- выслушайте провинившегося и дайте ему возможность объяснить свои действия, уважайте право каждого иметь собственное мнение;
- будьте осторожны с угрозами применить самые строгие меры (если пообещали, то надо выполнять). Помните: подросток не исправится сразу. Не старайтесь использовать весь арсенал выражения недовольства, возмущения, оставьте что-нибудь «на потом». В то же время провинившийся не должен сделать вывод, что вы не верите в него. Это может отбить всякую охоту исправиться;
- отрицательная реакция не должна быть всеобъемлющей, когда в черном цвете оценивается вся личность. Такая оценка может озлобить, подорвать веру в себя; критическая оценка лишь отдельных поступков или отдельных черт характера с непременным напоминанием об общей положительной направленности личности приносит большую пользу;
- необходимо иметь моральное право упрекать и наказывать. Такое право — дисциплинированность самого организатора. Нельзя ругать за проступки, которые сам совершаешь; у провинившегося не должно быть повода для ответного упрека: «Сам такой»;
- знайте, что если собеседник сочтет себя несправедливо обиженным, он будет искать сочувствующих, «союзников», содержание вашей беседы может дойти до других в искаженной форме. Чтобы избежать такого поворота дела, вы можете в этом случае перенести разговор на какое-либо собрание;
- наказание должно быть индивидуальным.