



**Программа по формированию эмоционально-коммуникативной
культуры и творческого мышления у подростков
(Варианты конспектов занятий)**

Составитель:

**Козлова Галина Николаевна,
педагог-психолог**

Цель программы: Интеграция психолого-дефектологической и педагогической деятельности профессиональных субъектов специального и общеобразовательного учреждений в рамках формирования эмоционально-коммуникативной культуры и творческого мышления у подростков.

Работа по направлениям:

1. Организация на занятиях процесса позитивного творческого общения, как деятельности удовлетворяющей потребности обучающихся подросткового возраста с особыми образовательными потребностями;
2. Организация рефлексивной деятельности как составляющей самосознания обучающихся в процессе межличностного взаимодействия;
3. Организация на занятиях условий для развития коммуникативных качеств, вербальных и невербальных средств выразительности, креативности.

Занятие № 1

Тема: «Давайте познакомимся».

Цель: Создать в группе атмосферу доброжелательности для установления первичного контакта обучающихся друг с другом. Развивать способность к совместному игровому поведению, как основе социального взаимодействия.

Ход занятия:

1 ч. Знакомство, разминка.

Упр. «Снежный ком».

Ведущий передает мяч по кругу, и каждый участник группы представляется по имени. Затем каждому участнику, которому попадет мяч в руки, предлагается назвать имена всех сидящих в комнате.

Упр. Нетрадиционный способ приветствия».

Хаотично передвигаясь по залу, участники при встрече с кем-либо приветствуют его:

- а/ кивком головы;
- б/ улыбкой;
- в/ глазами;
- г/ через рукопожатие;
- д/ плечом;
- е/спинами;
- ж/ коленками.

Упр. «Первое впечатление».

Ведущий предлагает пересчитаться на первый, второй и вторым номерам стать за спинами первых, а затем рассказать о том какое впечатление произвел на него тот, кто сидит на стуле. Возможно, попробовать предугадать то, какими чертами характера обладает этот человек, много ли у него друзей, каких животных он любит. После того, как представление закончится, те, кого представляли, делятся своими впечатлениями, говорят о том, что совпало, а что было необычно услышать о себе.

Озвучивание ведущим правил работы в группе:

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Персонификация высказывания (от собственного лица);
- Конфиденциальность всего происходящего в группе;
- Недопустимость никаких оценок в адрес другого: «Мне не нравится, что сказал...., Я считаю, что не работал на занятии...»;
- Активное участие во всех упражнениях;
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

Обсуждение правил и принятие их на время проведения занятий.

II ч. Основная.

Сообщение целей занятий в интегрированной группе.

«Бегущая ассоциация» на слово «команда». Участники высказывают свои предположения, образы, все, что приходит на ум, когда называют данное слово. Ведущий фиксирует их высказывания. Затем он обобщает все сказанное и выдает сложившееся в группе представление о «команде».

Упр. «Портрет важного качества Личности».

Участникам группы предлагается подумать, а затем изобразить с помощью тех средств, которые находятся перед ними на столе, то качество Личности, которое они считают наиболее важным для того, чтобы группа стала командой. (На столе необходимые средства для изобразительной деятельности: краски, пастель, цветные карандаши, листы бумаги формата А4). Время на выполнение 5-7 минут.

Рефлексия по желанию.

Упр. «Образ команды».

Ведущий предлагает рассчитаться на 1,2 . Образуются две подгруппы. Каждая подгруппа получает метафору, которую необходимо обсудить и на основе общего решения представить образ команды, которой соответствует данной метафоре.

Метафоры:

- Команда – это живой творчески функционирующий организм.
- Команда – это слаженный четко действующий механизм.

Время на обсуждение и подготовку 10 -15 минут.
Рефлексия по желанию: высказывание собственных ощущений, чувств от работы в группе, метафоры, над которой пришлось поразмыслить.

III ч. Заключительная.

Упр. «Цветочные фантазии».

Участникам занятия предлагается представить себя на поляне, где можно увидеть любые цветы рядом: от самых экзотических и, возможно, очень привередливых в уходе, до самых обычных, полевых, радующих взгляд человека и не требующих от него чрезмерной заботы. Присмотреться и выбрать тот цветок, который больше всего понравился. Рассмотреть его повнимательней: какие у него лепестки, стебель, у него один цветок или это соцветие. Почувствовать его аромат. Обратит внимание на то, что произрастает вокруг него и рассказать об этом участникам группы.

Подведение итога занятия: что понравилось, запомнилось, какому количеству баллов соответствует внесенный собственный вклад, чтобы занятие стало интереснее (баллы от 1-10). Ведущие благодарят участников занятия за их активность и предлагают встретиться через неделю.

Занятие № 2

Тема: Я воспринимаю мир таким, каким его ощущаю.

Цель: Познакомить участников группы с индивидуальными особенностями восприятия информации по основным сенсорным каналам: аудиальный, визуальный, кинестетический. Создать психологически комфортные условия для развития совместного взаимодействия участников группы.

Ход занятия:

I ч. Напоминание имен участников занятия и разминка.

Упр. «Здравствуй, а я тебя помню».

Ведущий предлагает участникам занятия вспомнить, как зовут их соседей справа и слева. У кого мяч, тот говорит сначала соседу справа: Здравствуй,..../имя/..., а я тебя помню». Затем он говорит то же, но соседу слева.

Упр. «Встаньте в круг».

Ведущий предлагает всем участникам группы немного подвигаться по комнате. Сначала все участники передвигаются хаотично, прислушиваясь к словам ведущего. Ведущий предлагает встать в круг тем, кто:

- Белокурый;
- Кареглазый;
- Слышит шелест листвы за окном;
- Играет на музыкальных инструментах или поет в хоре;
- Воспринимает мир в позитиве, «солнечным и разноцветным»;
- Воспринимает мир, как зебру: полоса - белая, полоса - черная.

Упр. «Импульс по кругу».

Участники группы становятся в круг, ведущий предлагает понаблюдать друг за другом, а именно за тем, как можно передать и получить импульс с помощью глаз или рукопожатия тому, кому захотите. Ведущий: « Для начала вам необходимо установить зрительный контакт с тем, кому вы хотите передать импульс, сообщив ему об этом глазами, а затем пустить импульс через рукопожатия в левую или в правую сторону. Затем постарайтесь отследить как ваш импульс проходит свой путь. Тот, кто получит импульс, должен сказать: «Получил, спасибо». Затем от него импульс идет к другому участнику. Все участники упражнения пробуют определить самый быстрый импульс и самый медленно идущий импульс.

Рефлексия по желанию на упражнения разминки.

Напоминание правил работы в группе.

Ведущий обращается с просьбой к группе напомнить, какие правила они приняли на прошлом занятии.

И ч. Основная.

Притча «Три мудреца».

Однажды трое мудрецов в темном помещении пытались понять, что же такое Слон, который был в ней. Один нащупал в темноте хвост и сказал:

- Слон – это что-то, похожее на кусок веревки.

Второй обхватил ногу и заявил:

- Слон – это нечто наподобие колонны.

Третий взялся за хобот и сформулировал:

- Слон похож на удава.

Тут вошел четвертый мудрец, зажег лампу, и все увидели, что же такое на самом деле Слон.

Ведущий предлагает участникам группы высказать свое мнение относительно притчи занятия, как они ее понимают.

Участники группы рассчитываются на 1,2,3,4 и объединяются в пары: 1 и 3, 2 и 4.

Ведущий предлагает каждой паре выполнить следующие упражнения и зафиксировать его результаты на листах бумаги (у каждого участника свой листок).

Упр. «Письмена на спине».

Один из пары составитель цифрового или буквенного кода, необходимо четко определиться какой это код до начала выполнения упражнения, а второй – великий разведчик, который этот код должен расшифровать. (Можно давать паре карточки с уже готовым шифром из десяти знаков). Шифровальщик рисует указательным пальцем руки на спине разведчика один из знаков шифровки, а разведчик его расшифровывает – заносит, как он его понял к себе на листок. Затем дает знак шифровальщику для обозначения следующего знака. После того, как разведчик расшифровал весь код (зафиксировал его на бумаге) сравниваются результаты с оригиналом. Затем участники меняются ролями. (Если у одного был цифровой код, то другому предлагается буквенный код). Упражнение выполняется в течение 10 минут.

Упр. «Расскажи о соседе то, что увидишь и запомнишь за 1 минуту».

Ведущий предлагает парам поменять партнера и объединиться следующим образом: 1 и 4, 2 и 3. При выполнении данного упражнения пара также фиксирует результаты на своих листах. По условному сигналу ведущего один из пары становится художником, а второй его моделью. Художнику в течении тридцати секунд необходимо запомнить как можно больше во внешнем виде своей модели, затем он отворачивается и перечисляет, что он запомнил. В это время модель фиксирует его слова. Затем идет сравнение того, что назвал художник и что есть у модели. После участники меняются ролями. На выполнение упражнения отводится 6 минут.

Упр. «Угадай, кто позвал».

После того, как два упражнения выполнены ведущий предлагает всем объединиться. Выбирается один из группы, кто становится спиной ко всем участникам, закрывает глаза и в полной тишине его кто-то из группы зовет по имени. Стоящий спиной должен угадать, кто его позвал. Если он угадал, то место занимает тот, кто его звал, а если не угадает, то ему предоставляется еще две попытки. Каждый сам отмечает, на своем листочке, справился он с заданием или нет. (Ведущий обращает внимание, чтобы на месте стоящего спиной побывал каждый участник группы, а также, чтобы голоса были разные).

Рефлексия на каждое упражнение по желанию участников занятия: что было легко: определить, что нарисовали на твоей спине или увидеть, запомнить и описать своего соседа, а может быть определить на слух, кто тебя позвал; что вызвало затруднение.

III ч. Заключительная.

Подведение итога занятия.

Упр. «Одним словом».

Ведущий предлагает участникам занятия рассказать одним словом о чувствах от занятия, например: «Интерес».

Занятие № 3

Тема: Общение без слов.

Цель: Развивать умение оперативно использовать невербальные средства выразительности в условиях межличностного взаимодействия. Создать атмосферу взаимопонимания и эмпатийного сопереживания. Продолжать развивать способность к игровому поведению и сплочению участников группы.

Ход занятия:

I ч. Разогрев группы.

Упр. «Внимание, розыск!».

Ведущий предлагает участникам занятия написать свои имена на листочках с одной стороны, а с другой несколько качеств или особенностей, присущих только им. Затем все листочки передаются ведущему, который перемешивает их, достает наугад и зачитывает качества, указанные в листочке. После этого ведущий просит участников группы разыскать этого человека, а именно встать у этого человека за спиной. Затем озвучивается имя.

Упр. «Комплемент без слов».

Каждый участник занятия выбирает того, кому он хотел бы сделать комплимент и делает его с помощью невербальных средств выразительности (мимика, жесты).

Упр. «Веселые башмаки».

Ведущий предлагает участникам рассчитаться на 1,2. Ведущий: «Теперь, когда у нас есть две команды, я предлагаю вам новое задание». Все участники снимают свою обувь, а ведущий перемешав ее, разбрасывает по разным концам комнаты. Ведущий: «Вы – одна команда и ваша задача взяв друг друга за руки, образовав круг, как можно быстрее, не размыкая рук, молча, обуться. Если вдруг руки ваши разомкнутся, то вы начнете выполнять задание сначала». Во время выполнения задания ведущий отслеживает правильность его выполнения, подбадривает участников. Упражнение заканчивается, когда обе группы обуты.

Рефлексия на упражнение по желанию.

II ч. Основная.

Метафора: «Общение без слов».

Ассоциация по кругу от каждого (чувство, образ).

Упр. «Разговор через стекло».

Играющие делятся на пары. Ведущий сообщает задание: «Необходимо передать своему напарнику содержание фразы с помощью мимики и пантомимики». Варианты заданий:

- Я получила в подарок эту сумочку.
- Мы с другом смотрели боевик в кинотеатре.
- Наши отцы завтра идут на футбол.
- Моя мама приготовила этот вкусный пирог.

Рефлексия: что было трудно: изображать фразу или понимать информацию, что было легко?

Упр. «Портрет».

Участники группы делятся по 3-4 человека. Ведущий раздает им таблички-задания (портреты: драчун, скромник, капризуля, весельчак). Ведущий: «Вам необходимо в течение 2-3 минут составить групповой портрет, скульптуру того человека, который задан в вашей карточке».

По мере готовности каждая подгруппа представляет свой портрет, остальные участники угадывают, портрет какого человека перед ними.

Рефлексия на упражнения по желанию.

Упр. «Дерево Чудес».

Ведущий предлагает участникам занятия из того, что есть на столе создать «Дерево Чудес». Работать необходимо молча. На столе лежат ветки, банка, песок, нитки, цветная бумага, ножницы, клей, бусы,

III ч. Заключительная.

Подведение итога занятия через выражение своих чувств, в целом от занятия и его отдельным моментов.

Упр. «Корзина».

Ведущий предлагает каждому участнику положить в воображаемую корзину те негативные эмоции, которые возможно накопились в течение занятия. И выбрать себе то, что помогло бы поднять настроение в данный момент.

Занятие № 4

Тема: Глаза - зеркало души.

Цель: Развитие эмпатии у участников занятия в межличностном взаимодействии. Создание в группе доверительной атмосферы взаимодействия.

Ход занятия:

I ч. Ритуал приветствия, создание рабочей атмосферы.

Упр. «Здравствуй, друг!»

Ведущий предлагает каждому поздороваться со своим соседом справа, как с близким другом, которого давно не видел.

Упр. «Интервью».

Ведущий задает любой вопрос кому-либо из участников и бросает ему мяч, а тот, ответив, в свою очередь так же может задать любой вопрос кому-либо из группы. Вопросы не должны повторяться и не задаются одному и тому же человеку дважды.

Упр. «Линейка, стройся!»

Ведущий выбирает одного из участников занятия и предлагает ему построить линейку из участников группы по заданному признаку:

- теплота рук (от самых горячих к самым холодным);
- выразительность глаз (от самых веселых, искристых к спокойным, грустным);
- по выражению лица (от восторга до грусти).

На каждое построение осуществляется проверка двумя участниками группы.

Рефлексия: Что чувствовал, когда выполнял задание? Какое задание было легко выполнить? Какое задание вызвало затруднение?

II ч. Основная

Метафора: «Глаза – зеркало души».

Бегущая ассоциация к метафоре занятия: «Для меня это ...», «Я понимаю это так...».

Упр. «Говорящие руки».

Все закрывают глаза и, вытянув руки вперед, осторожно идут навстречу друг к другу. Столкнувшись с кем-либо, участники пытаются понять кто это, но не называют по имени. Затем идут дальше.

Упр. «Что тебе рассказали глаза соседа».

Группа делится на пары. В течение двух минут партнеры изучают глаза друг друга (цвет, разрез глаз, настроение, а возможно, что-то о характере). Затем участники по очереди рассказывают это в круг. Рефлексия на эти упражнения: рассказать о своих ощущениях, когда глаза были закрыты. Рассказать о своих ощущениях, когда ваши глаза изучали.

III ч. Заключительная.

Групповой рисунок на тему: «Отражение души в глазах человека».

Данный рисунок создают все участники группы одновременно на листе ватмана.

Ритуал прощания: Общее ощущение, чувства от занятия. Что запомнилось больше всего?

Упр. «Подари улыбку тем, кто рядом».

Ведущий предлагает участникам подарить свою самую изумительную улыбку группе.

Занятие № 5

Тема: Познавая себя - познаешь других.

Цель: Развитие у участников занятия умения презентовать себя группе. Создание в группе атмосферы доброжелательности, толерантного взаимодействия. Развитие интереса к познанию других через самопознание.

Ход занятия:

I ч. Разминка.

Упр. «История моего имени».

Ведущий предлагает каждому участнику рассказать историю появления его имени, а именно, кто назвал этим именем, что привлекает в собственном имени, возможно, его значение.

Упр. «Я самый-самый!»

Каждому участнику предлагается назвать одно или несколько качеств характера, которыми он гордится, и которые, как ему кажется, ценят близкие люди.

Рефлексия: что было легче выполнять: показывать существительные или подбирать прилагательные.

Упр. «Человек-оркестр» (часть I) (авторское упражнение педагога-психолога Рудяковой О.Н.).

Ведущий предлагает нескольким участникам попробовать себя в роли «дирижера». Остальные участники представляют себя в виде какого-то инструмента. Далее «дирижеры» пытаются определить, где какой «инструмент» и объединить их в подгруппы:

духовые, ударные, струнные и т.д. Затем «дирижеры» подходят к тем инструментам, которые они соотносили в ту или иную группу и называют их, а те подтверждают или опровергают это.

Рефлексия на упражнение: как ощущали себя в роли «дирижеров», что было сложно, что не вызывало затруднений; когда были в роли «инструмента» какие ощущения, чувства испытали.

II ч. Основная.

Притча о лавке возможностей.

Однажды человек бродил по городу и зашел в торговую лавку. Он долго смотрел на витрину с разнообразными фруктами и овощами. Там были такие плоды, которые он никогда не видел. В лавку приходили люди и выбирали то, что им по душе, но как только они брали в руки фрукты или овощи, те исчезали, оставляя на ладонях крошечные семечки. Удивленный, он решил схитрить и попросил хозяина лавки:

- Дайте мне, пожалуйста, вон тот фрукт,- сказал он и показал на полку.

Хозяин подал ему фрукт, но как только тот коснулся его ладоней, то исчез, и вместо него на ладонях оказалось семечко.

- Что же это такое? — спросил он.

На что продавец ответил:

- Мы не торгуем плодами, мы торгуем семенами.

Высказывания участников на притчу, какой смысл они в ней видят.

Ведущий подводит итог обсуждения: « Я, как и продавец, могу вам дать только семечко – начало к познанию своего внутреннего мира, но продолжите ли вы этот путь, зависит только от вас. Итак, если вы готовы, то вперед».

Игра «Паровоз».

Каждому предлагается выбрать себе роль: паровоз, вагон. Затем участники делятся на подгруппы по 5 человек в каждой. Паровоз становится первым, за ним становятся вагоны и ведущий предлагает каждому вагону свою характеристику (Вагон-лентяй, вагон-бунтарь, вагон-исполнитель, вагон равнодушный). По условному сигналу все начинают двигаться, изображая характер своего вагона. Можно предложить поменяться ролями паровозу с одним из вагонов.

Рефлексия: рассказ о своих ощущениях в той или иной роли.

Упр. «Полянка».

Все участники группы представляют себя на поляне в лесу в виде любого объекта. Выбирают себе удобное местоположение и стараются изобразить этот объект. В течение 3 минут под музыку на поляне происходит действие. Как только заканчивается музыка, все участники возвращаются в круг.

Рефлексия чувств: сначала каждый старается назвать, какие объекты он заметил на поляне, а затем о своих ощущениях, чувствах на поляне.

Упр. «Капельки дождя».

Ведущий предлагает участникам нарисовать групповой рисунок на тему «Капелька – часть дождика». Участникам предлагается лист ватмана, гуашь и кисточки по количеству человек. В течение 7-10 минут создают дождик под музыкальное сопровождение с

звуками дождя. Рисунок помещается на доску, чтобы участники могли полюбоваться на него со стороны.

III ч. Заключение.

Подведение итога занятия.

Что запомнилось на занятии больше всего, какие ощущения в теле, какие чувства вызвали эти события.

Упр. «Колодец».

Ведущий предлагает каждому участнику написать на листочке пожелание группе, и затем, опустить в колодец (имитация колодца в виде корзины, ведра). После того как все пожелания находятся в колодце, ведущий их перемешивает и предлагает каждому участнику на прощание «зачерпнуть» капельку волшебной воды в виде одного из пожеланий. Пожелания можно прочитать сразу же или оставить для себя.

Занятие № 6

Тема: Приглядишься к тому, кто рядом.

Цель: Обратить внимание участников группы на особенности друг друга, то каким воспринимают человека со стороны. Развивать организаторские качества в игровой ситуации, умение презентовать себя, свою работу. Способствовать развитию групповой сплоченности.

Ход занятия:

I ч. Разминка

Упр. «Здравствуй, группа!»

Ведущий предлагает каждому по очереди выходить в центр круга, поворачиваться лицом к группе, и здороваться со всеми любым способами. Его приветствие группа отзеркаливает (повторяет).

Упр. «Атомы».

Ведущий предлагает всем представить себя атомами, которые выглядят следующим образом: руки - согнуты в локтях, кисти - прижаты к плечам. Атомы постоянно движутся и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Ведущий называет число атомов, которые объединяются в молекулы. Например: число 3 - по 3 атома в каждой молекуле. Таким образом, группа объединяется то в пары, то в тройки, четверки, пятерки, постоянно передвигаясь по комнате.

Упр. «Человек-оркестр» (часть II) (авторское упражнение педагога-психолога Рудяковой О.Н.).

Из группы выделяется несколько человек – «дирижеров», которые будут создавать себе оркестр. Каждый «дирижер» набирает себе подгруппу из оставшихся участников - «инструментов» и создает свой музыкальный шедевр. Участники группы могут припевать гласные звуки, хлопать в ладоши, топтать ногами как поочередно, так и все вместе. Время на подготовку 5 - 7 минут. Затем, каждый «дирижер» представляет свой оркестр и тот шедевр, который они подготовили.

Рефлексия: что вызвало комфорт и дискомфорт.

II ч. Основная.

Ведущий: Как часто, встречаясь с людьми, мы испытываем достаточно разные чувства, ощущения. С одним человеком нам легко и приятно общаться, он кажется нам близким, почти родным, располагает к откровенности и открытости, вызывает приятные чувства. А с другим людьми мы испытываем неловкость, настороженность, он вызывает тревогу у нас, желание избегать встреч и общения с ним. С чем это связано, как вы думаете? (Варианты ответов детей.) А были ли у вас случаи, когда люди напоминали вам сказочных персонажей?» Варианты ответов детей.

Упр. «Сказочные герои».

Ведущий предлагает участникам занятия вспомнить своих любимых сказочных героев, тех, которых они хотели бы сыграть в фильме. И написать их на правой стороне листочка, а слева – тех героев, которых участники не стали бы играть ни под каким предлогом. Роли не озвучиваются.

Упр. «Режиссер».

Ведущий объявляет кастинг актеров на участие в фильмах-сказках. Предлагает одному из участников, по желанию, занять место в центре круга, а остальным стать режиссерами. Режиссеры предлагают ту или иную роль участнику, объясняя, по какой причине они его видят в этой роле. Затем участник зачитывает те роли, которые он сам хотел бы сыграть и объясняет почему. А в какой роле, из предложенных ролей или которую он сам обозначил, никогда бы не снялся.

Возможно, что желающих будет много, поэтому упражнение может быть долговременным.

Рефлексия на упражнение: Что было приятно, что удивило, а что вызвало чувство дискомфорта у участников во время упражнения.

III ч. Заключительная.

Подведение итога занятия.

Ведущий: «Сегодня мы с вами еще раз увидели, что, то какими нам хотелось бы быть в глазах других, и то какими нас видят окружающие, весьма отличается. Нам есть над чем подумать и сделать определенные выводы».

Упр. «Мы один цветок».

Участники представляют групповую скульптуру, символизирующую цветок, где каждый лепесток – индивидуальность, но вместе все – единый цветок. Время на подготовку до 3-х минут. Групповой снимок скульптуры.

Занятие № 7

Тема: Дружба.

Цель: Продолжать развитие сенсорных каналов восприятия информации у подростков. Создать в группе атмосферу доброжелательности для расширения пространства доверия.

Ход занятия:

I ч. Разминка.

Упр. «Имя и любимое число».

Ведущий предлагает участникам группы назвать свое имя и любимое число, но в пределах 10.

Игра «Приветствие на пальцах».

Все участники хаотично передвигаются по комнате и с кем встречаются, стараются вспомнить его любимое число, и поприветствовать, выбросив число на пальцах.

Внимание, игра проводится в полной тишине, договориться чье число выбрасывают первым можно с помощью глаз.

Игра «Меняются местами те, кто ...».

Ведущий предлагает участникам группы поменяться местами, если они согласны с его высказыванием:

- Утром умывался;
- Кто одет в брюки;
- У кого голубые глаза;
- Кто сегодня пришел на занятие с хорошим настроением;
- Кто одет в одежду теплых тонов;
- Кто сыт;
- Кто устал и хотел бы сегодня меньше активно работать на занятии;
- Кто бодр и активен.

Рефлексия на упражнения разминки по желанию.

II ч. Основная.

Упр. «Закончи фразу».

Каждый дает завершение фразе: «Дружба – это ...».

Упр. «Парные этюды».

Ведущий предлагает участникам группы разделиться на пары и изобразить в парах «птицу в клетке», где один из участников - птица, а второй изображает клетку. Необходимо отследить каждому, в какой роле ему было наиболее комфортно, а какая роль вызвала дискомфорт. Затем участники меняются ролями. Потом все ищут себе нового партнера для следующего этюда. Тематика этюдов:

- Садовник и цветок;
- Ветер и лодка;
- Гвоздь и молоток;
- Качели.

Рефлексия на этюды: Какие ситуации были связаны с дружбой? В какой роли было приятно, комфортно? Когда было неприятное ощущение?

Обсуждение позиций в общении и определение своей. Ведущий: «Мы с вами сейчас проиграли этюды, но у каждого этюда есть свой смысл, давайте попробуем этот смысл определить. Забота и восхищение – как вы думаете, какой этюд отражает эти отношения между друзьями? (По всем этюдам определение позиции.) Какую позицию в общении с друзьями занимаете чаще всего вы? (садовник – забота; лодка – как все, так и я; молоток – будет по моему; качели – комфортно должно быть и мне и моему другу) (Высказывания по желанию.)

Упр. «Куски пирога» (Выполняется под музыкальное сопровождение).

Ведущий предлагает каждому участнику разделить пирог, изображенный на листе бумаги на 7 частей, величину каждой части определить самому. Ведущий: «Теперь обозначьте каким-либо образом, кого из группы вы хотели бы угостить, а какой кусочек оставить себе, любимому. Затем раскрасьте каждый кусочек пирога, соотнося свое восприятие человека с цветом. Например, этот кусочек у меня для Ирины, она веселая, поэтому я хотела бы ее угостить оранжевым кусочком своего пирога. В вашем пироге могут быть следующие цвета: желтый, красный, оранжевый, зеленый, синий, голубой, коричневый, серый, черный, но постарайтесь обосновать выбранный вами цвет, что он означает именно для этого человека в вашем представлении. Помните, что один кусочек – ваш». Время на работу до 15 минут.

Затем по желанию представления своих пирогов.

III ч. Заключительная.

Упр. «Корзина дружеских качеств».

Ведущий предлагает участникам занятия положить в нарисованную корзину главные качества личности, которые необходимы, чтобы отношения между ними можно было назвать дружескими. Участники пишут качества и наклеивают их на ватман, как бы вкладывая в корзину.

Подведение итога занятия.

Занятие № 8

Тема: Дружба – это доверие без границ.

Цель: Продолжать развивать сенсорные каналы восприятия информации у подростков. Создать условия для активного взаимодействия подростков друг с другом. Поддерживать атмосферу доброжелательности с целью расширения пространства доверия.

Ход занятия:

I ч. Разминка.

Упр. «Аббревиатура имени».

Представление участников занятия по именам, но так, чтобы каждая буква имени имела свою характеристику, которая соответствует чертам характера участника. Например,

О - обаятельная

Л - любознательная

Я – яркая

Упр. «Целостный образ».

Ведущий предлагает существительное, которое все дополняют прилагательными.

Например, яблоко – кислое, сладкое, зеленое, сочное, моченое и т.д.

Существительные: апельсин, арбуз, варенье, книга, дружба, класс.

Упр. «Чувствоведы».

Все участники объединяются в круг, каждый задумывает какое-либо чувство и представляет его участникам группы с помощью мимики и жестов. Участники называют, какое это может быть чувство. (Возможно использование карточек – заданий, где уже задано чувство, которое необходимо изобразить участнику).

Рефлексия на упражнения разминочной части по желанию.

II ч. Основная.

Метафора: «Дружба – это доверие без границ».

Ведущий предлагает участникам выразить свое понимание данной метафоры, а сам фиксирует варианты на листе ватмана. Затем он зачитывает все варианты.

Мини-дискуссия: Можно ли безгранично, полностью доверять другу? И почему?

Упр. «Слепой и поводырь».

Участники делятся на пары и выполняют следующее задание. Один закрывает глаза, он «слепой», который прислушивается к своим внутренним ощущениям и старается их запомнить. Второй – его «поводырь», который помогает «слепому» познакомиться с тем, что есть в комнате, при этом, не говоря ему ни слова, а лишь подводя его к предметам и направляя его руки для обследования их. Выполнение задания в течение 3 минут. Затем партнеры меняются местами.

Рефлексия на упражнения по желанию.

Игра «Мозг и руки» (авторская игра педагога-психолога Рудяковой О.Н.)

Ведущий предлагает поменяться партнерами и выполнить следующее задание. Паре дается разрезанная на части картинка, которую необходимо собрать, но вместе. Один –

«мозг» говорит какую часть картинки необходимо взять, он направляет своего партнера, а второй – «руки» становится за спиной первого, берет его руки в свои и выполняет указания «мозга», также складываются и остальные части. Во время работы звучит тихая музыка. Время на выполнения задания не ограничено, необходимо, чтобы все пары собрали свою картинку. После того, как задание выполнено партнеры меняются ролями.
Рефлексия на игру по желанию пар.

Упр. «Ладони друга» (часть I) (авторское упражнение педагога-психолога Рудяковой О.Н.).

На общем листе рисуются ладони и подписываются. Затем ведущий предлагает всем закрыть глаза и поменяться местами, чтобы у каждого была ладонь одного из участников группы, но не своя. Ведущий рассказывает, что по ладони люди могут многое узнать друг о друге. Ведущий: «Посмотрите на ладонь, которая перед вами. Сравните свою ладонь с ладонью вашего товарища по группе. А теперь раскрасьте эту ладонь цветными карандашами. Можно украсить ладонь узорами, то есть сделать ее такой, каким вы видите ее владельца». Время на выполнение задания до 10 минут. Во время работы звучит тихая музыка, участники стараются работать без шума, в спокойной обстановке. Затем лист вывешивается на доску, чтобы все смогла его рассмотреть.

Рефлексия по выполнению данного упражнения.

III ч. Заключительная.

Упр. «Корзина дружеских качеств».

Ведущий предлагает посмотреть на корзину дружеских качеств и внести в нее дополнения, а возможно и убрать качества, которые там появились на предыдущем занятии.

Подведение итога занятия через письменную рефлексия:
Считаете ли Вы тему занятия актуальной?

Что особенно запомнилось, произвело впечатление на занятии?

Оцените свою работу на занятии по 10-ти балльной системе:

0 _____ 5 _____ 10 _____

Занятие № 9

Тема: Друг познается в беде.

Цель: Продолжать развивать коммуникативные умения у участников группы. Создавать условия для активного взаимодействия и развития доверительного пространства между участниками группы. Продолжать развивать сенсорные каналы восприятия информации.

Ход занятия:

I ч. Разминка.

Упр. «Здравствуй, друг».

Каждый участник группы приветствует всех, каким – либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

Упр. «Фраза по кругу».

Ведущий передает одному из участников группы сообщение вербально (речью), тот в свою очередь должен передать это же сообщение, но невербально (с помощью мимики и жестов). Так фраза передается по кругу всем участникам группы, затем каждый говорит вслух, что он понял из сообщения соседа.

Упр. «Геометрические фигуры»

Все участники группы хаотично передвигаются по комнате под музыку, по условному сигналу ведущего они объединяются в названную геометрическую фигуру:



Рефлексия чувств, ощущений в теле.

II ч. Основная.

Введение метафоры: «Друг познается в беде». Высказывания участников занятия на метафору, понимание ее смысла.

Упр. «Образ друга в сказке».

Ведущий предлагает вспомнить тех сказочных героев, которые, по их мнению, соответствуют образу друга. Все варианты фиксируются на доске или листе ватмана. Затем ведущий предлагает участникам занятия разделить на четыре подгруппы и предлагает каждой охарактеризовать одного из персонажей составленного ранее списка, то есть составить его словесный портрет, но не называть имя героя. (Характеристика может содержать как внешнее описание героя, так и характерных ему личностных качеств.) Время на подготовку 2 минуты. Презентация своих героев.

Упр. «Портрет моего друга».

Каждый участник рисует «портрет своего друга», который может напоминать какой-либо предмет, геометрическую фигуру, лицо человека, животное или еще что-то. Всем предлагается один набор карандашей (несколько простых и по одному красный, желтый, черный, коричневый, синий, зеленый, оранжевый). Работа в течение 5 мин. Затем все рисунки передаются ведущему.

Упр. «Какой это друг?».

Ведущий показывает портрет, а участники группы называют качества, которыми возможно обладает этот человек, какой это друг. Автор соглашается с этими характеристиками или не соглашается.

Рефлексия.

III ч. Заключительная.

Упр. «Фонтан дружбы».

Ведущий предлагает участникам занятия создать групповую скульптуру фонтана, который бы отразил смысл метафоры «Друг познается в беде». Время на подготовку до 3-х минут. Групповое фото скульптуры.

Подведение итогов занятия.

Тема: Мы - команда.

Цель: Развивать умение действовать сообща, быть мобильными, прислушиваться к мнению друг друга. Способствовать развитию групповой сплоченности.

Ход занятия:

I ч. Разминка.

Упр. «Найди себе пару».

Педагог предлагает всем участникам группы объединиться в пары, но по именам (если одинаковые имена или они начинаются на одну и ту же букву).

Упр. «Гимнастика для ума».

Педагог задает вопрос тому, у кого мяч. Варианты вопросов:

- Какая буква начинается алфавит?
- Сколько цветов в радуге?
- Сколько будет 6 умножить на 3?
- Что изображено на гербе России?
- Сколько нот в нотной азбуке?
- Какой по вкусу лимон?
- Сколько лет Кощею Бессмертному? и т.п

Упр. «Спутанная цепочка».

Ведущий выбирает одного участника, который будет распутывать спутанные цепи и предлагает ему отойти к окну или выйти в коридор. Остальные участники занятия, взявшись за руки, начинают переплетаться между собой, но руки не отпускают. Затем приглашается тот, кто будет распутывать цепочку.

Рефлексия

II ч. Основная.

Введение метафоры: «Мы - одна команда».

Ведущий предлагает вспомнить высказывания, которые были у ребят на слово «команда» на первом занятии и сравнить, что они думают сейчас по этому поводу, можно ли сказать, что они – одна команда? Затем предлагается дать характеристику группе, как команде, но не с помощью слов, а изобразив те чувства и эмоции, которые вызывает группа у каждого участника на большом листе ватмана с помощью карандашей, пастели и красок. Время на работу до 15 минут под музыкальное сопровождение.

Так называемый «портрет команды – группы» вывешивается на доску и участникам занятия предлагается отправиться в небольшое совместное путешествие, возможно испытание.

Упр. «Ладонь в ладонь».

Группа разбивается на пары и, прижимая ладони друг к другу, передвигается по воображаемому пути препятствий, необходимо выполнять все инструкции ведущего не размыкая ладоней.

«Вы отправляетесь в путь, но вам будет не легко, так как у вас ладони, как бы приклеились друг к другу и вы не можете их разъединить. По дороге вам нужно

преодолеть сообща несколько препятствий, но вы – одна команда, поэтому у вас все получится. Итак вперед, перед вами большая яма, которую необходимо преодолеть. Молодцы, но вот справа от вас коряга, которая не пускает вперед и обойти ее невозможно, вы пытаетесь ее отогнуть и помочь друг другу пройти мимо, делаем это очень аккуратно, ведь за вами идет следующая пара. Теперь на вашем пути мостик, он очень шаткий, вам предстоит пройти по нему, дощечки узкие, поэтому необходимо идти по нему плотно прижавшись друг к другу, перила у мостика прогнили, будьте осторожны. Тропинка ведет вас вперед к реке, только энергичными совместными махами руками, как стиль «кроль», вы можете ее преодолеть, старайтесь двигаться синхронно. Вот вы переплыли реку и оказались на поляне, где можете отдохнуть в тени деревьев, присядьте, но рук не размыкайте... Вдруг налетел ветер, он такой сильный, что старается сорвать с вас одежду, вы видите, что вдали в горе пещера, именно в ней можно укрыться от ветра и предстоящего дождя. Вы встаете, помогая друг другу, и двигаетесь в сторону пещеры, направо прямо. Вы перед пещерой, что же она таит в себе, вы можете сделать....

Давайте сделаем небольшой привал и обсудим начало вашего путешествия.

Рефлексия чувств.

Упр. «Таинственная пещера».

(визуализация на вхождение в пещеру, ситуации, требующие осуществление выбора: направления пути, что взять с собой из пещеры сокровищ, как быть с раненым, нахождение клада, распределение груза, возвращение из пещеры).

Рефлексия чувств на данное упражнение: что было трудным, в какой момент вы почувствовали себя командой, какие ощущения вы испытали, когда в команде появился раненый, стоял ли перед вами выбор взять золото или нести раненого.

Упр. «Самолет на большую Землю».

(возвращение на большую Землю, поломка самолета, потеря высоты, ситуация выбора: оставить сокровища или продукты, жизнь людей или золото, благополучное приземление).

Рефлексия чувств: какие ощущения вы испытывали во время дискуссии, ваши предпочтения, по прежнему ли вы считаете себя командой.

III ч. Заключительная.

Возвращение к «портрету команды – группы». Ведущий предлагает после вместе перенесенных тягот и радостей путешествия, внести дополнения в рисунок каждому участнику, в зависимости от его самочувствия. Работа под музыкальное сопровождение до 5-7 минут.

Рефлексия чувств, которые вызвало путешествие в целом и по портрету.

Подведение итога цикла занятий через письменную рефлексия, в виде анкеты «Неоконченные предложения»:

На сегодняшнем занятии я понял(а).....

Мне кажется, что люди становятся командой, когда.....

Занятия в нашей группе помогли мне.....

Я знаю, что это занятие последнее, поэтому чувствую....., но.....

Я хотел(а) бы пожелать нашей группе....., а ведущим.....