Начало учебы в 5-м классе — особый этап в школьной жизни. Перед каждым ребенком стоит задача адаптации к непривычным пока еще условиям: множество учебных предметов, новые учителя и т. п. Этими причинами, в первую очередь, обусловлена относительно высокая тревожность пятиклассников, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-х классов.

Предлагаемый цикл тренингов «Я и Мы» призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих и, в свою очередь, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствовать. Часть занятий посвящена развитию навыков здорового жизненного стиля и профилактике вредных привычек, что становится особенно актуально в последнее время. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще не велик; ближайшее окружение — преимущественно дружественное, обозначаемое понятием «Мы». В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» как часть общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей), увидеть и суметь воспользоваться ресурсами, которые дает человеку ближайшее окружение. Приобретенный в тренингах опыт станет профилактикой трудностей переходного периода.

В любом учебном коллективе возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы класса, а также психологический комфорт каждого его члена.

Реализация функций обучения и воспитания подрастающего поколения происходит через общение. Субъектами педагогического общения являются учителя, школьники, родители - Взрослые и Дети. Поэтому в настоящее время перед учителями возникла необходимость практического решения актуальнейшей проблемы – предупреждение и преодоление разногласий в учебном коллективе, педагогической дезадаптации.

Предлагаемая программа рассчитана на коллектив находящийся в стадии образования, направлена на развитие коммуникативной культуры детей. На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

**ЗАНЯТИЕ 1. Давайте познакомимся**

*Цель:* Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала прощания.

*Задачи:* Формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге; обсуждение и принятие правил психотренинга (совместной деятельности).

*Оборудование:* Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, в том числе с надписью «Нам нужны правила», ватманский лист с надписью «На психологическом тренинге»: (в каталоге именуемый «Правила поведения на тренинге»\*), фломастеры.

*Ход занятия*

Вводная часть.

После обычного приветствия ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Имя и качество»: участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или в отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»: каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что, несмотря на то, что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Игра "Путаница"

Играющие становятся в круг и вытягивают вперед правые руки. По сигналу ведущего они соединяют руки попарно. Второй сигнал – теперь нужно соединить левые руки, но уже с каким-то другим человеком (не с тем, с кем соединены правые руки). Задача – не отпуская рук, постараться распутаться и оказаться стоящими в кругу. Если играющие оказались в неразрешимой ситуации, можно предложить одному из них взять на себя ответственность за всю группу и указать ту пару рук, которую можно разъединить, чтобы распутать "мертвый узел".

*Упражнение «Мой адрес»:* все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие; далее ведущий предлагает любому участнику повторить адрес кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения. Предложить обсудить причины, по которым не удалось понять информацию.

Задает вопрос, должны ли у всех быть одинаковые мнения, и подчеркивает, что на тренинге нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться.

Ведущий задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы. Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На столе, на доске или в центре круга укрепляется лист бумаги с надписью «Нам нужны правила». Ведущий подчеркивает, что, для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься на психологическом тренинге.

Обсуждаются трудности, возникшие при выполнении предыдущих заданий. Детям задаются вопросы:

Почему важно уметь договариваться?

Что такое правила?

Зачем они нужны?

Какие правила вы знаете?

На основе этого вырабатываются правила работы в классе и на занятиях:

Говорить по очереди;

не подсмеиваться;

уважительно относиться к друг другу;

говорить о том, что не нравится.

нельзя оскорблять друг друга

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет действовать правило "стоп!"

(т. е. "в этой игре я не участвую!"). Правила записываются на листе ватмана, который вывешивается во время всех последующих занятий класса.

*Упражнение "Шалтай-Болтай"*

Ведущий говорит детям следующую фразу: "Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне", а дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. При словах "свалился во сне" дети резко наклоняются вниз.

К игре подбираются различные по настроению музыкальные фрагменты. Дети слушают музыку и выполняют соответствующие ей пантомимические движения, изображая то или иное настроение.

*Заключительная часть*. Осмысление полученного опыта. Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о первом занятии: выполняется упражнение «Цвет моего настроения». Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Ведущий раздает детям трафареты цветов, предлагает ребенку написать на своем цветке собственное имя, затем предлагается разрисовать, украсить цветок своим именем, и разукрасить имя, чтобы получилось очень ярко и красиво.

«Перед вами лежат цветы с вашими именами. Слушайте внимательно задание. Цветы помогут вам их выполнить». Учитель просит поднимать цветы тех, кого он назовет. Примеры заданий: «Мальчики поднимите вверх цветы», «Девочки поднимите вверх цветы», «Поднимите цветы те, чьи имена начинаются на букву…» и т. д..

«Давайте вырастим на нашей доске большую цветочную поляну. Сделаем это так. Я буду звать к доске некоторых ребят, они выйдут сюда и прикрепят свои цветы на доску. Вам надо слушать внимательно: не вас ли я назову. Я прошу выйти к доске всех, кого зовут …(Дима, Юля…). Ребята с помощью учителя крепят свои цветы скотчем на доску и садятся на место. Учитель достает табличку с надписью «НАШ КЛАСС». «Ребята, посмотрите, как много цветов у нас получилось, так же много как и вас, и мы все один класс!»

«Я желаю тебе завтра…»

Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день.

Далее обращается внимание участников на то, что занятие подходит к концу и надо будет прощаться. Зачем люди прощаются? При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила. По ходу высказываний подчеркивает наиболее интересные идеи, предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ»; на последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга. Повторить несколько раз.

**ЗАНЯТИЕ 2: Что такое 5-й класс?**

*Цель:* Профилактика проблем адаптации; мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку

*Задачи:* Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; формировать позитивное отношение к своим возможностям, убеждение в реальности получения помощи при преодолении возникающих трудностей и необходимости оказания поддержки другим», помочь осмыслению себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

*Оборудование:* Лист ватмана с изображением «Школьного пути», мягкая игрушка или мяч.

*Ход занятия*

Вводная часть. После обычного приветствия проводится игра «Коллективный счет». Участники стоят в кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь как можно быстрее добраться до больших чисел. При этом должны выполняться три условия участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить, стоит ли ему говорить или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплоченнее группа, тем до больших чисел она досчитывает. По завершении игры ведущий предлагает выполнить упражнение «Те, кто»: делают шаг вперед те, кто любит сладкое ..., поднимают правую руку те, у кого есть кошки..., приседают те, кому нравится играть в футбол, и т. п. Завершается данное упражнение предложением взяться за руки всем тем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

Один из учащихся читает принятые на прошлом занятии правила поведения на тренинге. Ведущий предлагает добавить какие-либо правила, если это необходимо. Можно подчеркнуть, что много правил сложнее соблюдать; принятые на прошлом занятии правила могут быть достаточно универсальны, чтобы охватывать все возможные ситуации.

Напомните, что необходимо принять ритуал приветствия. При его обсуждении выясните, зачем люди здороваются, в чем смысл приветственных жестов и слов (отдания воинской чести, рукопожатия, пожелания здоровья и успехов), при ответах подчеркните наиболее интересные высказывания. Если участники долго не смогут выбрать вариант приветствия, ведущий может предложить такой: все становятся в круг, левую руку поворачивают ладонью вверх, а правую ладонью вниз, каждый соединяет свои руки с руками соседей, хором произносят слово «ЗДРАВ-СТВУЙ-ТЕ», при этом на последнем слоге руки разъединяют и хлопают в ладоши.

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь» (изображение горы: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1—4-й классы. Они могут быть изображены уступами, каждый из которых необходимо подписать на рисунке. Далее изображен участок пути в районе вершины. Он более пологий, почти плато: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало пологого спуска. 10-й и 11-й классы — правый склон горы, спуск. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками). Участникам нужно на этой линии найти свое нынешнее место на «Школьном пути». Ведущий предлагает им представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Преодолев самую трудную часть своего пути, они почти достигли его середины и решили сделать привал. Путники на отдыхе вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу. Что запомнилось, какие встречались трудности, что помогло их преодолеть (можно предложить продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»), высказываются все по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Отметив наиболее интересные высказывания, обратите внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Снова все высказываются по кругу: «В пятом классе мне хотелось бы...». В высказываниях подчеркните оптимистические ожидания.

Ведущий предлагает вспомнить: что нового появилось в школьной жизни в связи с переходом в 5-й класс. Обобщите высказывания и предложите подумать: все новое, что появилось в 5-м классе, — это интересно или трудно? После высказываний подведите к мысли, что и трудно и интересно, при этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей (вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги).

Основная часть. Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й и сообщает, что это самый важный отрезок пути, который и называется «Основное звено школы». Что значит основное звено, объясняют желающие, передавая мяч друг другу (подчеркните, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное). Ведущий сообщает, что все участники приступили к преодолению основной части своего школьного пути, и предлагает подумать, как поступают при этом опытные путешественники. Высказываются все желающие (проверяют, все ли взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем могут помочь другим). По аналогии предлагается сказать, какой багаж взяли с собой пятиклассники — высказываются желающие (знания, опыт школьной жизни и т. п.), в чем надежность одноклассников (выполняется упражнение «Комплименты»: участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные должны назвать наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка), чем ты сам можешь помочь другим (можно выполнять в технике «Продолжи фразу»: «Лучше всего мне удается...»). Подводя итог упражнения, ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников. Делается вывод, что каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

*Заключительная часть.* Выполняется упражнение «Путешествие на газете»: участники делятся на небольшие группы (не более 4—5 человек), задача которых — разместиться на развернутой стандартной газете; если это удалось, газета складывается пополам и так далее; побеждает та команда, которая уместилась на самом маленьком куске газеты. После проводится краткое обсуждение впечатлений, при этом ведущий подчеркивает, что чем теснее сплоченность группы, тем успешнее проходит упражнение — точно так же будет и в школьной жизни.

**ЗАНЯТИЕ 3: Мы и наши близкие**

*Цель:* Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

*Задачи:* Развивать представления о роли близких в жизни человека; формировать убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни; помогать осмыслить свои возможности по оказанию поддержки близким людям.

*Оборудование:* Мягкая игрушка или мяч, лист ватмана, писчая бумага, цветные карандаши или фломастеры по количеству участников.

*Ход занятия*

Вводная часть. Ритуал приветствия, принятый на втором занятии. Проводится игра «Шестерка»: каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1,2,3,4,..). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее в своем написании цифру б, должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Допустившие ошибку выбывают из игры. По ее завершении проходит упражнение «Ассоциации»: участники по кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, называют ассоциации с предложенным словом (школьная тематика, увлечения детей, время года и т. п.).

Обсуждение домашнего задания: желающие отвечают на вопрос, какая помощь им может понадобиться в типичных жизненных ситуациях. Высказывания записываются на одной половине доски или на листе бумаги. Далее желающий говорит, чем он готов помочь окружающим его людям — эти высказывания записываются на другой половине доски или листа. По завершении ведущий, сравнивая записи, обращает внимание участников, что почти в любой жизненной ситуации мы можем получить помощь окружающих.

Предлагает подумать, к кому в первую очередь мы обычно обращаемся за помощью. Пока участники размышляют, на доске или на листе бумаги необходимо нарисовать несколько концентрических окружностей (можно приготовить заранее), в центре которых (первая окружность) написано «Я,». По ходу обсуждения заполняются окружности: вторая — семья (родители), третья — друзья (одноклассники), четвертая — учителя (или любимый учитель) и т. д. Обсуждая получившуюся схему, подведите участников к мысли о том, что каждый из нас имеет в жизни защиту и опору — это наши близкие.

*Основная часть.* Ведущий предлагает подумать, кто такие «близкие люди» — высказываются желающие, передавая друг другу игрушку. Обобщая высказывания, ведущий подчеркивает, что близкие — это те, кто всегда готов помочь. Причем они делают это бескорыстно (обсудить, что значит помогать бескорыстно), они заинтересованы в твоих успехах, переживают из-за твоих неудач. У каждого человека есть близкие.

Обратите внимание на те высказывания, где среди близких назывались младшие братья и сестры, старые бабушки и дедушки — те, кто не может быть защитой, а сам нуждается в помощи. Высказываются соображения, почему, оказывая поддержку другим (родственникам и друзьям, может быть, даже чужим людям), человек сам становится сильнее. В этих ситуациях мы получаем подтверждение собственной силы, своих знаний и опыта (предлагается привести примеры).

Подводя итог, ведущий говорит, что у каждого в жизни были ситуации, когда он оказывал помощь и поддержку другим (чем взрослее человек, тем больше поддержки он способен оказать своим близким). Участникам предлагается рассказать, как они помогали близким, когда были маленькими, и что могут сделать для них теперь (можно на примере домашних обязанностей).

*Заключительная часть.* Ведущий обращает внимание на доску, где в начале урока было записано, чем мы можем помочь окружающим. Подчеркивается, что у большинства людей есть способность и стремление помогать и поддерживать других. Участникам предлагается перевернуть листы бумаги на другую сторону (если схема была нарисована на доске, то раздать всем по листу бумаги и карандаши). Далее выполняется упражнение «Мой портрет в лучах солнца» — нарисовать в центре листа круг, в нем написать «Я могу». Вокруг изобразить лучи, вдоль которых написать, что ты можешь сделать для других. Надо постараться, чтобы лучей было как можно больше. По завершении желающие могут прочитать вслух, что они написали.

Выполняется упражнение «Цвет моего настроения» — по возможности подчеркнуть, что настроение участников стало лучше по сравнению с началом урока.

**ЗАНЯТИЕ 4: Мы и наше настроение — от кого и от чего оно зависит**

*Цель:* Развитие навыков произвольного контроля и регуляции своего настроения.

*Задачи:* Актуализировать представления о факторах, влияющих на настроение людей; развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение; помочь осмыслить и отработать приобретенный опыт.

*Оборудование:* Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги A3, набор цветных карандашей (фломастеров) или красок и кисточек для каждой краски.

*Ход занятия*

Вводная часть. Обсуждение задания — почему улучшилось наше настроение (выполнив рисунок «Мой портрет в лучах солнца», каждый увидел свои положительные качества).

Игра «Встаньте, сколько назовут». Участники по команде ведущего «Встаньте, четверо (трое, пятеро и т. д.)» должны встать в указанном количестве. При выполнении упражнения каждый должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!), вставать ли ему сейчас или оставаться сидеть. Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет сделано правильно.

Далее участникам предлагается по очереди на общем листе бумаги изобразить свое настроение цветным карандашом, фломастером или краской — все выстраиваются в цепочку и в быстром темпе, подходя к столу, делают росчерк какого-либо цвета. По окончании ведущий предлагает участникам ответить на вопрос, какое у группы общее настроение (яркие и светлые тона свидетельствуют о преобладании хорошего настроения).

Ведущий побуждает участников вспомнить ситуации, когда настроение бывает не таким уж хорошим. Желающие приводят примеры, передавая друг другу мяч или игрушку.

По кругу передается лист бумаги, на котором участники по очереди, выбирая карандаш (фломастер) соответствующего цвета, изображают свое настроение, когда:

- тебе предстоит делать то, чего ты делать не хочешь;

- кто-то указывает тебе на твои недостатки;

- кто-то несправедливо обвиняет тебя;

- кто-то не выполнил то, что тебе пообещал;

- ты получаешь оценку хуже, чем предполагал;

Можно одни и те же ситуации предлагать нескольким участникам.

Ведущий демонстрирует оба листа, укрепляет их на доске и предлагает обсудить, что же такое настроение. Участники отвечают по кругу, продолжая фразу: «Настроение — это...». Далее обсуждается, от чего может зависеть наше настроение. Подводя итог высказываниям, ведущий подчеркивает, что на настроение влияют не только реальные события, но и воспоминания, самочувствие, погода и т. п.

*Основная часть.* Ведущий предлагает вспомнить, что мы чувствуем, когда у нас плохое настроение: подавленность, беспокойство, раздражение и т. п. Обсудите, нужно ли человеку уметь преодолевать свое настроение, в каких случаях (необходимо выполнять свои обязанности, несмотря на настроение, бывают ситуации, когда нельзя показывать, что у тебя плохое настроение и т. п.). Обратите внимание, что в жизни каждого человека возникает необходимость управлять своим настроением. Желающим предлагается рассказать, как они справляются со своим плохим настроением (побыть одному, встретиться с другом, пожаловаться близким, послушать музыку, порисовать). Затем ведущий предлагает участникам, которые не высказывались, выбрать лучший, с их точки зрения, способ. Подводя итог обсуждению, ведущий подчеркивает, что тот, кто умеет управлять своим настроением, получает серьезное преимущество (может вовремя сосредоточиться, хорошо справляться с делами, не выдавать себя и т. п.) — примеры могут привести сами дети.

*Заключительная часть*. Ведущий напоминает, какое настроение было у участников в начале занятия. Затем предлагает способ улучшать свое настроение при помощи специального упражнения. Выполняется упражнение «Вверх по радуге»: все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3—4 раза.

Домашнее задание. Научить близких упражнению «Вверх по радуге» и выполнить его совместно с ними.

**ЗАНЯТИЕ 5: Мы и наши привычки (режим дня)**

*Цель:* Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.

*Задачи:* Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей; формирование и развитие убеждений в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел, стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.

*Оборудование:* Игрушка или мяч, школьные дневники участников, бланки «Моя неделя» (лист А4 разделен семью вертикальными линиями на равные части по дням недели и тремя горизонтальными: утро, день, вечер), цветные карандаши или фломастеры красного, желтого и зеленого цвета.

*Ход занятия*

Вводная часть. Выполняется упражнение-разминка «Нос — пол — потолок»: ведущий показывает на нос, пол или потолок и называет эти предметы, однако говорит, например, «пол», а показывает на потолок. Участники должны, глядя на ведущего, показывать на то, что говорит, а не то, на что он показывает.

При необходимости можно провести еще одно «разогревающее» упражнение (по усмотрению ведущего). Проверка домашнего задания осуществляется в виде рассказа участников, удалось ли на прошедшей неделе управлять своим настроением при помощи упражнения «Вверх по радуге», в каких случаях в этом была необходимость. Далее все вместе проделывают это упражнение 2—3 раза.

Ведущий предлагает одному из участников кратко описать обычный будний день и продолжить фразу: «Когда я прихожу из школы домой, первое, что я делаю, это...». Далее фразу по очереди продолжают все желающие. Предложите участникам дать определение понятию «привычка» (действие, которое человек совершает, не задумываясь); обсудить, как участники понимают выражение «Привычка — вторая натура» (наши привычки формируют наш характер); есть ли у участников одинаковые привычки (подчеркнуть, что похожие привычки помогают людям понимать друг друга).

Ведущий обращает внимание участников на то, что почти все они, приходя домой из школы, садятся за выполнение домашнего задания (сразу или после отдыха). Предлагает подумать, почему у большинства сложилась такая привычка. После того как выскажутся 2—3 участника, подчеркивает, что многие наши привычки обусловлены повседневными обязанностями (ухаживать за домашними животными, поливать цветы).

Учащиеся делятся на две группы, которые размещаются в разных частях комнаты: те, кто делает уроки сразу после прихода домой, и те, привык сначала отдыхать. Каждая группа должна обосновать преимущества своей привычки. Делается вы вод, что «нормальны» оба варианта, так как привычки связаны с индивидуальными особенностями участников. Желательно показать преимущества каждого из вариантов. Ведущий еще раз подчеркивает, что наши привычки связаны не только с нашими обязанностями, но и с индивидуальными особенностями.

*Основная часть.* Обсуждается, существует ли в школе режим дня, можно ли его продемонстрировать (посмотреть расписание уроков и перемен в дневниках). Вопросами для дальнейшего обсуждения могут быть следующие: чем вызвана необходимость режима дня в школе, как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника, удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), почему? Можно ли так же распланировать свои внешкольные дела? Предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выясните, кто из них выполняет некоторые уроки заранее, с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это.

На бланках «Моя рабочая неделя» участники, глядя в дневники, закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

*Заключительная часть.* Осмысление полученного опыта: закончившие работу с бланками могут продемонстрировать ее. В завершение — назвать ассоциации с понятием «режим дня».

**ЗАНЯТИЕ 6: Мы и наши привычки (правила личной гигиены)**

*Цель:* Закрепление навыков соблюдения правил личной гигиены, развитие убеждения в преимуществах опрятности, стремления быть аккуратным.

*Задачи:* Актуализировать представления о гигиене и ее правилах; развивать убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены; осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.

*Оборудование:* Мягкая игрушка или мяч, два листа бумаги, фломастеры.

*Ход занятия*

*Вводная часть.* Проводятся упражнения «Любое число», «Цвет моего настроения»». Затем ведущий предлагает участникам сравнить раскрашенные бланки «Моя рабочая неделя», разложив их на полу. Определяется самый «загруженный» и самый «разгруженный» участник, которым предлагается рассказать о своем режиме дня. Желающие могут поделиться, как им удалось лучше распределить свои силы в течение недели. Обращается внимание на общее в режиме дня участников, подчеркивается, что у них много одинаковых обязанностей и одинаковых привычек, поэтому они могут оказывать друг другу поддержку в случае необходимости.

Ведущий просит тех, кто попытался изменить привычный режим дня, сказать, легко ли это было сделать. Предлагается подумать, почему трудно менять сложившийся (привычный) распорядок дня. Выслушайте одного-двух участников и подчеркните, что наши привычки, пронизывая нашу жизнь, влияют на наш режим. Желающие сообщают, что они делают в жизни по привычке (не задумываясь). Обособьте высказывания о привычном соблюдении правил личной гигиены.

Участники по кругу, передавая мяч, продолжают фразу «Гигиена — это...».

Обсуждается, только ли у людей есть гигиенические привычки, почему любому существу необходима гигиена, подчеркивается жизненная важность соблюдения правил личной гигиены.

*Основная часть.* Участники, разделившись на две группы, проводят «Аукцион идей»: по очереди называют по одному правилу личной гигиены. Побеждает команда, последней давшая правильный ответ. Затем каждая команда получает по листу бумаги, на котором необходимо записать наиболее часто рекламируемые средства личной гигиены. Проводится обсуждение, вносятся рекомендуемые дополнения, вычеркиваются повторы и составляется единый перечень средств личной гигиены.

Получившийся перечень помещается в середину круга. Ведущий предлагает обсудить, зачем человеку так много средств личной гигиены. Следует подвести участников к мысли о преимуществах того, кто соблюдает правила личной гигиены, обратить внимание на то, что человек, не привыкший к личной опрятности, часто бывает безответственным и в делах.

Ведущий предлагает подумать, чего и почему никогда не станет делать человек, соблюдающий правила личной гигиены (не станет пользоваться чужими предметами личной гигиены: зубной щеткой, носовым платком, бельем и т. д.).

*Заключительная часть*. Ведущий предлагает подумать, от чего зависят гигиенические привычки людей (от возраста, времени года, традиций и воспитания). Желающие могут привести примеры, Участники подводятся к мысли, что при вступлении в подростковый возраст гигиенические привычки должны измениться. Приводятся доводы, например, необходимо чаще принимать душ, потому что интенсивнее работают потовые железы и т. п.

Участники по кругу, передавая мяч, продолжают фразу «Гигиена — это важно, потому что...».

**ЗАНЯТИЕ 7: Мы и наши привычки (здоровое питание)**

*Цель:* Развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.

*Задачи:* Актуализировать представления об основных питательных веществах; развивать убеждения в преимуществах рационального питания, стремления придерживаться его принципов; укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.

*Оборудование:* Мягкая игрушка или мяч, листы бумаги, фломастеры, плакат «Человек есть то, что он ест», таблица «Рациональное питание».

*Ход занятия*

*Вводная часть.* Проводятся упражнения «Коллективный счет» и «Цвет моего настроения». Далее, напомнив о понятии «привычки» (в т. ч. гигиенические), ведущий предлагает вспомнить, в чем еще наиболее сильно проявляются наши вкусы. При этом подчеркиваются высказывания о еде, при потреблении которой наиболее сильно проявляются привычки. В центре круга или на доске укрепляется небольшой плакат «Человек есть то, что он ест».

Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос, зачем люди едят. Выводом является то, что в, пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкость, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют иммунитет. Предлагается вспомнить, в каких продуктах какие основные питательные вещества содержатся, для чего они нужны (используется таблица «Рациональное питание»).

Участники обсуждают, чем опасен голод (без еды человек погибает через 1 неделю, без жидкости — через 3 дня) или отсутствие в питании основных питательных веществ (замедляется рост, развиваются различные болезни и т. п.), а также — "ем опасно переедание (если энергии тратится меньше, чем ее поступает с пищей, наступает ожирение). Участникам предлагается назвать известные им блюда различных национальных кухонь (при необходимости описать их). Обсудить, почему национальные кухни отличаются друг от друга (географические различия, климатические условия, культурные традиции) и что в них общего (в блюдах обязательно присутствуют основные питательные вещества).

*Основная часть.* Ведущий спрашивает участников, что они привыкли есть на завтрак, обед, полдник, ужин. Группа делится (любым способом) на 4 команды. Каждая команда получает по листу бумаги, фломастеры и придумывает по 7 (по дням недели) вариантов: первая — завтраков, вторая — обедов, третья — полдников, четвертая — ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества, можно упоминать и свои любимые блюда. Далее участники по очереди зачитывают свои варианты, из которых составляется «Меню на неделю». Оно помещается в середину круга или на доску. Оценивается разнообразие и наличие основных питательных веществ в предложенных блюдах, при необходимости вносятся изменения; обсуждается, является ли получившееся меню рациональным.

*Заключительная часть.* Ведущий предлагает подумать, в каких случаях и почему еда может причинить вред. Задания даются по группам, на которые участники разделились ранее: первая группа — в чем опасность переедания; вторая — неумеренного употребления сладостей; третья — использования некачественных или загрязненных продуктов; четвертая — недостаточного или однообразного питания.

Предлагается вспомнить испытанное чувство голода (когда появлялось, в чем проявлялось, почему было неприятным). Ведущий подчеркивает причину необходимости соблюдать режим питания. Участники завершают фразу «Мой режим питания такой: завтрак во столько-то, обед..., полдник..., ужин...».

**ЗАНЯТИЕ 8: Наши недостатки и наши достоинства**

*Цель:* Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, стремиться преодолевать слабости и использовать преимущества.

Задачи: Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности; развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремления преодолевать свои слабости, использования достоинств и преимуществ; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.

*Оборудование:* Мяч или мягкая игрушка, писчая бумага, наборы фломастеров или цветных карандашей, пиктограммы «Мой дракон», ручки по количеству участников.

*Ход занятия*

*Вводная часть.* Участники играют в игру «Любое число», а затем выполняют упражнение «Вверх по радуге».

Ведущий предлагает желающим рассказать о любимых блюдах. Подводится итог трех предыдущих занятий, посвященных привычкам. Обсуждается, какие привычки делают человека привлекательным для других (подчеркнуть, что речь идет не только о внешней привлекательности), какие дают нам определенные преимущества, какие мы ценим в себе и в других людях, почему. Участникам предлагается подумать, как одним словом можно назвать все перечисленные привычки (достоинства), обсудить, бывают ли люди, состоящие из одних достоинств. Следует подвести участников к мысли о том, что неповторимость каждого из нас проявляется не только в наших достоинствах, но и в наших слабостях. Обсудить, что такое слабости, подчеркивая отличие слабостей от пороков, почему они могут нам мешать, привести примеры.

Ведущий приводит пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Участники делятся на три группы. Каждая получает по одной части этого высказывания и в течение нескольких минут придумывает маленькую историю или сказку, поясняющую ее. Можно предложить участникам нарисовать иллюстрации к своим историям. Каждая группа демонстрирует свой рассказ и иллюстрации.

*Основная часть.* Рассказы групп обобщаются, при этом подчеркивается, что наши поступки способны во многом определять наши судьбы. Участникам предлагается обсудить, почему при равных обстоятельствах разные люди поступают по-разному. После нескольких высказываний ведущий побуждает участников сделать вывод о том, что поступки каждого из нас обусловлены нашими достоинствами и нашими слабостями (недостатками).

Участникам предлагается работа над пиктограммой «Мой дракон». Они получают листы с контурами «дракона». Ведущий просит представить, что слабости (недостатки), мешающие нам жить, это головы дракона. Участники должны в каждую голову дракона вписать или нарисовать свои недостатки. Далее листы переворачиваются, складываются пополам, на них необходимо написать, какие человеческие достоинства могут помочь преодолеть имеющиеся у участников слабости (например, лень преодолевается трудолюбием, невнимательность — усидчивостью и т. п.).

Ведущий еще раз подчеркивает, что нет людей, которые состояли бы из одних достоинств или из одних недостатков. Самый хороший человек имеет свои слабости, а самый плохой — свои достоинства. Все люди стремятся стать счастливыми. Чтобы преуспеть в этом, нет другого пути, как стараться преодолевать свои слабости и наращивать свои достоинства. Участникам предлагается на листах с пиктограммой одной чертой подчеркнуть те достоинства (сильные стороны характера), которые у них уже есть и которые помогают им преодолеть имеющиеся у них слабости, а двумя чертами — те достоинства, которые еще необходимо в себе развить.

Сидя в кругу и передавая друг другу мяч, участники называют 1—2 черты характера, которые они хотят в себе развить.

Ведущему на заметку. В вводной части (упражнение с пословицей) следует особо подчеркнуть, что нельзя упоминать реальные события и людей; участникам может потребоваться помощь ведущего. Предупредите о необходимости уложиться в 3 минуты. При работе над пиктограммой «Мой дракон» объявите, что рисунки останутся у участников. В последнем кругу высказываний не следует заставлять говорить того, кто этого не захочет.

**ЗАНЯТИЕ 9: Наши права и наши обязанности**

*Цель:* Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей и о своих обязанностях; дальнейшее развитие навыка уважать чужие права и стремления отстаивать свои права.

*Задачи:* Актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.

*Оборудование:* Мяч или мягкая игрушка, листы A3 с правилами «Чтобы твои права не нарушались» и «Как отстаивать свои права», листы писчей бумаги и ручки по количеству участников.

*Ход занятия*

*Вводная часть.* Участники играют в игру «Шестерка», а затем выполняют упражнение «Цвет моего настроения».

Желающие рассказывают, как они предполагают развивать в себе те черты характера, которые помогут справиться с имеющимися слабостями. Ведущий подводит итог высказываниям, напоминая, что, борясь с недостатками и развивая достоинства, человек стремится стать счастливым. Подчеркивает, что каждый имеет право на счастье.

Для определения, что значит «иметь право», участники продолжают фразу «Я имею право...». Далее обсуждаются вопросы, у всех ли людей есть права, что такое обязанности, как связаны наши права и обязанности, есть ли на свете люди, у которых есть только права и нет обязанностей, или наоборот — только обязанности без прав. Подводя итог обсуждения, ведущий подчеркивает, что у всех людей есть те или иные права и обязанности; он предлагает обсудить у кого больше прав — у взрослых или у детей, почему. Обращается внимание: чем больше у человека прав, тем больше у него обязанностей.

*Основная часть.* Участникам предлагается подумать, какие права нарушаются, если у человека отнимают принадлежащую ему вещь, вместо отдыха заставляют работать, насильно удерживают где-либо. Ведущий просит описать чувства человека, чьи права нарушаются (обида, растерянность, возмущение и т. п.). Обращается внимание, что часто мы, сами того не замечая, нарушаем права других людей. Если участники затрудняются привести примеры, можно предложить конкретные ситуации: бывает ли так, что мы без разрешения берем чужие вещи, своевременно не возвращаем взятое взаймы, мешаем учителю вести урок, грубим родителям, обижаем младших. Ведущий подчеркивает: так же могут нарушаться и наши права, и предлагает подумать, как сделать, чтобы ничьи права не нарушались. После краткого обсуждения участникам предлагаются следующие правила «Чтобы твои права не нарушались»:

Для того чтобы твои личные права не нарушались, они не должны ущемлять права других людей.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить, что они есть и у всех остальных.

Уважай личные права других людей так же, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Если формулирование правил вызывает затруднения, можно предложить их в готовом виде, разместив на доске или в середине круга. Участники обсуждают правила, иллюстрируют их своими примерами.

Ведущий подчеркивает, что речь идет о личных правах людей (житейских, бытовых и т. п.), сообщает, что юридические права людей защищает закон. Предлагает обсудить, как защищать свои личные права. Обобщенный опыт детей формулируется в правила «Как отстаивать свои личные права»:

Когда нарушаются личные права ребенка, самый эффективный способ — привлечь на помощь взрослых (родителей или учителей).

Человек, отстаивающий свои личные права, заслуживает уважения и поддержки, так как это проявление не слабости, а самоуважения.

Самый лучший способ отстаивать свои личные права — это уважать права других.

Эти правила также помещаются на доску или в середину круга.

*Заключительная часть.* Участникам предлагается составить список своих личных прав с учетом правил, которые обсуждались на тренинге. После того как большинство участников запишет 2—3 пункта, желающим предлагается их прочитать вслух.

**ЗАНЯТИЕ 10: Мы и наш класс**

*Цель.* Дальнейшее снижение тревожности, развитие внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы», своей группы (класса).

*Задачи.* Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; получить каждому участнику обратную связь от группы, развивать умение оказывать и принимать поддержку окружающих; *осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.*

*Оборудование.* Небольшие листы шестиугольной формы («соты») из цветной бумаги светлых тонов (голубой, розовый, желтый), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников); наборы фломастеров или цветных карандашей, лист ватмана шестиугольной формы, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие шестиугольники, фотоаппарат, бланки анкеты для оценки эффективности цикла тренинговых занятий.

*Ход занятия*

Вводная часть. Ведущий предлагает вспомнить и поиграть в игры, в которые участники играли на тренингах, затем дает оценку качеству выполнения игр, подчеркивая, что сплоченность группы возросла, участники стали лучше понимать друг друга даже без слов («Любое число») и могут достигать высоких показателей («Коллективный счет»). Проводится краткое обсуждение, почему это произошло (подчеркнуть, что участники вместе прошли путь из 10 занятий, который дал им общи*й* опыт, научил оказывать поддержку друг другу и т. п.).

*Основная часть.* Еще раз перечисляются положительные изменения, произошедшие со всеми участниками, и выполняется упражнение «Комплименты». Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что все отмеченные в упражнении положительные качества участников стали скрепляющим веществом, которое делает их группу такой сплоченной.

Участники получают по одному листу шестиугольной формы и по набору фломастеров (цветных карандашей). Им предлагается изобразить свой «герб», на котором написано имя участника и какое-либо его положительное качество (из тех, что были названы другими или на собственное усмотрение). «Герб» надо оформить (можно раскрасить, сделать орнамент вдоль граней, изобразить свой портрет и т. п.). Затем участники по очереди наклеивают свои «гербы» на общий шаблон шестиугольной формы. Ведущий предупреждает, что наклеивать надо так, чтобы «гербы» плотно прилегали друг к другу (необходимо заранее учесть количество участников для того, чтобы все «гербы» поместились на общем шаблоне; необходимо, чтобы осталось свободное место, на котором чуть позже будет написано слово «Мы»).

Ведущий обращает внимание, что общий «герб» похож на пчелиные соты, очевидно, получилась прочная конструкция, так как пчелы очень трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом. Участникам предлагается подумать, как одним словом можно назвать отдельные «Я». Необходимо подвести участников к идее, что все вместе отдельные «Я» составляют общее «Мы». Слово «Мы» записывается на свободном месте шаблона. Обсудите, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я» (мы — это только все вместе...).

Проводится упражнение «Какие мы»: все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных «гербах», но только во множественном числе. Например: мы все сильные, ...умные, ...красивые, ... добрые и т. п.

Ведущий подчеркивает, что при взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты; при этом каждый человек получает преимущества других, не теряя своих собственных. Желательно привести примеры из фильмов или книг.

*Заключительная часть.* Участники выполняют упражнение «Путешествие на газете» (необходим большой лист бумаги или ковер для того, чтобы на нем поместилась вся группа). Далее выполняется упражнение «Те, кто»: ведущий называет наиболее общие свойства участников, завершая упражнение предложением взяться за руки всем, кто учится в этом классе.

Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось в тренингах.

Делается общая фотография группы. Ведущий сообщает, что она будет наклеена на общий «герб» и потребуется на игре, которая состоится на следующем занятии.

Домашнее задание. Заполнить анкету для оценки эффективности цикла тренинговых занятий — это пропуск на психологическую игру.

**Занятие 11: Невербальные средства общения.**

Ведущий рассказывает о том, что люди могут общаться и не только при помощи слов, но и при помощи мимики - выражений лица, позы своего тела, при помощи различных жестов, манеры сидеть, стоять, ходить – все это выражает настроение, чувства, эмоции людей. Все это помогает общаться более ярко, выразительно, помогает понять другого. Показывает иллюстрации с изображением эмоций, поз, жестов.

Ведущий объясняет, что выражение лица не всегда подходит к словам которые говорит другой человек. И предлагает попробовать проиграть такие ситуации.

Вам необходимо произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»).

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий раздает последнему стоящему ряду детей картинки с изображением домика. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

*Завершение*

Упражнение «Рукопожатие по кругу»

Дети пожимают руки друг другу.

Упражнение «Что было хорошего за неделю»

Ведущий предлагает выполнить упражнение при этом каждый ребенок должен сказать классу, что порадовало его за минувшую неделю. Ведущий также присоединяется к выполнению этого упражнения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

Ведущий придумывает животного. На листе он рисует только один его элемент и передает лист по кругу, второй участник игры, продолжив фигуру предполагаемым элементом, передает лист следующему участнику и т.д. Когда изображение животного возвращается к ведущему, он сравнивает получившийся рисунок с задуманным.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

Все участники группы, стоя в кругу, кладут ладошки одну на ладонь соседа ладошкой кверху, а другую – под ладонь соседа, как бы придерживая ее. По команде ведущего происходит передача сигнала – хлопок в заданном направлении. Затем направление сигнала меняется. Игра повторяется 2-3 раза

Ведущий показывает на ватмане нарисованный ствол дерева и предлагает ребятам сделать из этого ствола сильное, могучее, вечнозеленое «Дерево дружбы». Детям раздается цветная бумага, ножницы и клей. Ребята вырезают листочки из бумаги и приклеивают их к стволу.

После выполнения этой работы ведущий вместе с детьми рассматривают дерево, указывая на то какое оно сильное, могучее, все листочки так дружно прижаты к друг другу, также как и ребята в классе стали дружными.

Ведущий расспрашивает ребят: что понравилось, или не понравилось и почему, что хотели бы добавить, что нового узнали.

**Занятие 12: Сплочение коллектива.**

*Цель*

Осмысление полученного опыта: повышение сплоченности, закрепление коммуникативных навыков, умения взаимодействовать, развитие эмпатии и рефлексии.

*Оборудование*

Задания к конкурсам, ручки и листы бумаги, стулья по количеству участников.

ХОД ИГРЫ

Инструкция к игре

Вам предстоит проделать большой путь. Вместе вы будете идти к цели (цель — это большой приз) и увидите, что делать что-то вместе иногда бывает труднее, но уж точно интереснее и веселее.

Вам предстоит принять участие в нескольких конкурсах (этапах). За каждый из них вы будете получать баллы — все вместе или по командам, но в любом случае в конце игры баллы всех команд будут складываться.

Обратите особое внимание, что это — не соревнование между командами: деление на команды необходимо для удобства работы, но между командами допускается взаимопомощь.

Чем больше баллов вы наберете, тем больший приз получите. Кроме того, по результатам каждого конкурса, в зависимости от ваших успехов, вы будете получать ключ-подсказку, по которому в конце игры попробуете угадать, какой именно приз вы заработали.

В конце игры мы сложим все баллы и посмотрим, какой из трех призов вы заработали: маленький, большой или средний.

Участники игры делятся на 3 команды

Инструкция

Это конкурс, который потребует от вас сообразительности. За каждое правильно выполненное задание команде присуждается 1 балл. Команда, которая быстрее справилась с заданием, может помочь другим командам. Не забывайте, что задача участников — набрать максимальное число баллов на всех. За грубость или шум баллы могут быть сняты.

Работа команд сопровождается негромкой музыкой. По завершении этапа участники получают первый «ключ» от приза («зашумленная» буква «Т»).

Задания

Для первой команды

Дополните предложение:

... — это человек, который шьет одежду.

... — это человек, который водит машину.

... — это человек, который играет на рояле.

Для второй команды

Найдите закономерность и запишите недостающее число:

8 7 6 5 ... (ответ: 4)

1…3 ... 5…(ответ: 2, 4, 6)

8 6 4 ... (ответ: 2)

Для третей команды

Отгадай загадки и запиши ответы:

В сенокос — горька,

А в мороз — сладка.

Что за ягодка?

(Рябина)

Я бел как снег.

В чести у всех.

Я нравлюсь вам

Во вред зубам.

(Сахар)

Зелененький,

Полосатенький,

А в середке сладенький.

(Арбуз)

Выполняется без деления на команды.

Инструкция

Вы находитесь на борту самолета, который терпит бедствие. Через несколько минут вам грозит неминуемая гибель. Вдруг в салоне появляется волшебник, который предлагает всех спасти. Однако за свое спасение вы должны поделиться с ним самыми лучшими качествами, которые у вас есть. Нужно отдать одно качество за ... участника (ов).

Все решения вы должны принимать вместе, нельзя кричать, ругаться или отмалчиваться. За каждое нарушение — 1 штрафной балл. За каждое качество — 1 балл.

Особое условие: спастись можно только всем вместе, если не хватит положительных качеств хотя бы на одного участника — погибнут все.

Результаты записываются по ходу конкурса.

По результатам этапа дается второй «ключ» от приза («зашумленная» буква «О»).

Объявляются и записываются на доске результаты конкурса «Интеллект».

Участники делятся на 3 команды. Каждой команде раздается список с героями, которые должны быть в сказке, которые дети придумают. У кого сказка будет более логичной и короткой, та команда побеждает. Максимальный балл — 10. Чем логичнее и короче концовка — тем больше баллов.

Время на обсуждение — 5 минут, на представление своей сказки — по 1 минуте (общее время этого этапа 15 минут).

Работа команд сопровождается негромкой музыкой.

Результаты объявляются и записываются на доске по мере выступления команд.

По завершении этапа участники получают третий «ключ» от приза («зашумленная» буква «Р»).

Дети делятся на три команды. Ведущий раздает им план схему помещения (класса), где спрятан предмет. У всех команд схемы разные. Детям необходимо отыскать предмет как можно быстрее. По завершении этапа участники получают третий «ключ» от приза («зашумленная» буква «Т»).

После завершения последнего этапа объявляются призеры в номинациях: «Самые интеллектуальные» (по итогам конкурса «Интеллект»); «Самые находчивые» (по итогам конкурса «Катастрофа»); «Самые творческие» (по итогам конкурса «Сказка»); «Самые ловкие» (по итогам конкурса «Детективы»).

Необходимо, чтобы были охвачены все участники. По мере объявления призеров в номинациях они подходят к мешку с подарками и с закрытыми глазами на счет «3» вынимают свой приз.

Ведущий демонстрирует участникам гербы классов, выполненные на последнем занятии и дополненные коллективными классными фотографиями. Гербы склеиваются друг с другом по типу сот так, как это делали сами дети на последнем тренинге. Общий герб укрепляется в середине круга.

Ведущий подчеркивает, что все участники игры продемонстрировали способность к взаимной поддержке, удачно дополняли друг друга. Взаимовыручка, наверняка, будет помогать вам не только в играх, но и в учебе и в других делах.

После этого проводится рефлексия: участники, сидя в кругу, обсуждают, что понравилось в игре, как удалось справиться с заданиями, какие встретились трудности. Далее объявляется общее число баллов, складываются все «ключи» от приза, участники зачитывают его название — «ТОРТ».

Игра завершается общим чаепитием.

**ЗАНЯТИЕ 13: «Учимся понимать друг друга»**

*Цель:*

Сплочение классного коллектива.

Создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

*Задачи:*

1.Продолжить работу по формированию толерантного отношения друг к другу.

2.Формировать умение понимать чувства других людей по мимике и жестам.

3.Продолжить работу по развитию коммуникативных навыков.

Оборудование: музыкальное сопровождение (лучше, если это будет классическая музыка), записанная на любом носителе.

1.Организационный момент. Эмоциональный настрой.

Ребята, я очень рада видеть вас сегодня. Для того чтобы поприветствовать друг друга, предлагаю вам образовать круг. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. А сейчас поприветствуем друг друга общим рукопожатием. Теперь вместе обнимем друг друга и поделимся хорошим настроением с товарищами. У всех хорошее настроение? А теперь займите свои места.

2.Вступительное слово классного руководителя:

Ребята, в этом году наш класс пополнился ребятами из Ивановской области и вот уже третий месяц вы учитесь вместе. Я надеюсь, что за это время вы успели подружиться, узнать друг друга. Наш класс – это маленькая семья внутри большой семьи – школы. Какими словами вы могли бы охарактеризовать наш классный коллектив? Какие мы?

(На доски круг с надписью МЫ, так же предлагаются варианты характеристик класса.

После каждого ответа, дети приводят примеры из жизни класса, доказывая свою точку зрения: «Наш класс дружный, потому что мы всегда играем вместе, нам нравится общаться с одноклассниками». Если дети произносят слово, характеризующее класс отрицательно, например, «конфликтный», эта характеристика обязательно обсуждается.)

Ребята, все ли характеристики положительные? Что вам не нравится? (конфликтные, недружные) Как вы думаете, над чем нам придётся работать? (постараться избавится от этих характеристик) Что необходимо, чтобы стать дружными? (научиться понимать друг друга) Над этим мы будем работать в течение долгого времени, но надеюсь, что после сегодняшнего занятия, мы хотя бы чуть-чуть приблизимся к нашей цели.

3.Игры на сплочение.

Классный руководитель: Очень часто ваше настроение, успехи или неудачи в учебе зависят от той атмосферы, которая царит в классе. Легче пережить какие-то сложности, если рядом друзья, готовые вас поддержать. Сейчас мы проверим, как хорошо вы знаете своих друзей, умеете ли вы понимать их.

1 игра. «Узнай меня».

Дети встают в круг. В центр круга выходит ребёнок, который закрывает глаза. Классный руководитель включает спокойную музыку, под которую дети начинают двигаться по кругу. Когда музыка останавливается, ребёнок, находящийся в центре круга пробует угадать на ощупь, кто из одноклассников стоит перед ним. Если он угадывает, в центр становится другой ученик.

С какой целью мы проводили эту игру?(Узнать, на сколько мы знаем товарищей внешне)

2 игра. «Пойми меня».

Все учащиеся рассаживаются полукругом, один из детей выходит в центр. Классный руководитель шёпотом говорит ему, какое состояние, настроение ему нужно показать с помощью жестов и мимики. Задача сидящих – понять, почувствовать ведущего и громко сказать загаданное слово.

Примеры слов: страх, радость, гнев, облегчение, усталость, огорчение, безразличие, удивление, веселье, обида, раздражение, гордость.

Для чего мы проводили эту игру? (Чтобы проверить умение понимать чувства других по мимике и жестам)

3 игра. «Один скажет, другой подхватит».

Дети разбиваются на пары. Они договариваются, кто из них будет объяснять, а кто пытаться изобразить услышанное.

Одному из пары дается картинка с изображением простых геометрических фигур разного цвета и размера. Второй человек в паре этой картинки не видит. Первый ученик описывает картинку, например, «В левом нижнем углу нарисован небольшой зелёный треугольник», а второй зарисовывает услышанное на листе бумаги. По окончании работы рисунки кладутся рядом, и оценивается умение объяснить и умение понять другого. По желанию можно предложить другую картинку, а детям поменяться местами.

Что эта игра помогла нам выяснить? (Насколько мы умеем объяснять и понимать друг друга)

4.Подведение итогов.

Какая игра вам понравилась больше всего?

Что было труднее: понять другого или объяснять самому?

Научились ли вы лучше понимать своих одноклассников?

Что бы вы хотели пожелать друг другу?

Вы все большие молодцы! Мне очень приятно работать с вами!

А сейчас, приглашаю вас снова образовать круг. Возьмитесь за руки. Закройте глаза и почувствуете, как ваше тепло пошло по кругу, побывало у каждого из товарищей и снова вернулось к вам. Откройте глаза. Приятное чувство?

 Я хочу, чтобы наш класс с каждым днем, неделей, месяцем становился сплочённее, чтобы вы искренне уважали друг друга, помогали и никогда не бросали в беде.

Будьте дружными, добрыми ребятами и делитесь своим добром с другими. И нашу встречу предлагаю закончить песней «Дорогою добра». (Гостям раздаются слова песни и все вместе поют.)

Спроси у жизни строгой, какой идти дорогой?

Куда по свету белому отправиться с утра?

Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом,

Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!

Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом,

Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!

Забудь свои заботы, падения и взлеты,

Не хнычь, когда судьба себя ведет, не как сестра,

А если с другом худо - не уповай на чудо,

Спеши к нему, всегда иди дорогою добра!

А если с другом худо - не уповай на чудо,

Спеши к нему, всегда иди дорогою добра!

Ах, сколько будет разных сомнений и соблазнов,

Не забывай, что эта жизнь - не детская игра!

И прочь гони соблазны, усвой закон негласный

Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!

И прочь гони соблазны, усвой закон негласный

Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!

Страх радость

 гнев облегчение

усталость

огорчение

удивление

 веселье

обида

раздражение

злость

МЫ

Добрые

Дружные

Весёлые

Спортивные

Активные

Творческие

Конфликтные

Недружные

Злые

**ЗАНЯТИЕ 14: «Мы дети планеты Здоровье».**

*Цель:*

Предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья;

Способствовать формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей;

Формировать навыки здорового образа жизни.

Продолжительность: 90 мин.

*Задачи:*

Осознать актуальность проблемы здоровья;

Узнать о факторах, влияющих на здоровье человека;

Понять взаимовлияние между этими факторами, поведением учащихся и их здоровьем;

 Уяснить место здоровья среди ценностных приоритетов личности;

Получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

*Оборудование и материалы:*

- Листы бумаги формата А2 и А3;

- Цветные стикеры, цветные лодочки и кружочки из бумаги (по 10 штук);

- Плакат «Планета здоровья»;

- Фломастеры, маркеры;

- Дидактические карточки;

- Вырезанные из цветной бумаги цветы, листочки, ладони детей;

- Обруч с желтыми лентами-лучами;

*Ход мероприятия*

1. Знакомство.

Время выполнения 7 мин.

Упражнение «Комплименты»

Дети становятся в круг и, обращаясь к тому, кто стоит рядом, говорят слова - комплименты.

2. Разработка правил поведения на тренинге.

Время выполнения 5 мин.

Правила работы:

ценить время

быть доброжелательным и вежливым

быть активным

говорить по одному

работать тихо, быстро, организованно

Распределение поручений в группе

В каждой команде избираются:

«Хронометрист» (учитель) - тот, кто будет следить за временем,

«Секретарь» - тот, кто будет фиксировать все идеи,

«Спикер» - тот, кто будет озвучивать идеи.

3. Сообщения темы тренинга.

Время выполнения 3 мин.

Цель. Сообщить тему и основные задачи тренинга

Задачи тренинга:

- Ознакомиться со здоровым образом жизни;

- Определить составляющие здоровья;

- Учиться беречь свое здоровье.

Психолог. Сегодня нам необходимо поговорить о здоровом образе жизни, из каких факторов состоит здоровье, и как его сохранить.

4. Упражнение - ожидание.

Время выполнения 5 мин.

«Берег надежды - Берег реализованных надежд».

Цель. Определить ожидания и ожидания от тренинга.

На листе изображены море. Ожидания записываются на стикерах с изображением челноков. Затем, записав их, приклеивают на «Береге надежды».

5. Мозговой штурм.

Время выполнения 15 мин.

Цель. Ввести участников тренинга в тему; актуализировать их личное понимание того, что такое здоровье, дать определение «здоровье».

Психолог. Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни.

Что же такое здоровье?

Дидактическая игра «Выбери правильное изображение».

Участникам предлагаются дидактические карточки с изображением различных предметов или действий людей. Надо выбрать только те рисунки, которые символизируют здоровье или связанные с ним.

Работа в двух группах. Обсуждение результатов.

Введение

Обратная связь.

Каждый знает, что наше здоровье зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни. Тот, кто ведет здоровый образ жизни, обычно спокойный и более уравновешенный. А кто невнимателен к своему здоровью, то часто нервничает, конфликтует, болеет, не верит в себя. А когда человек теряет веру в собственные силы, то перестает ценить сам себя и даже может причинить себе вред, например, начать курить или употреблять алкоголь. Мол, вот я, «крутой»! Именно поэтому лучшей профилактикой стрессов, конфликтов и вредных привычек в вашем возрасте является умение научиться ценить и беречь свое здоровье, внимательно прислушиваться к советам взрослых.

6. Игра «Корабли и скалы»

Время выполнения 5 мин.

Цель. Помочь научиться чувствовать настроение других, способствовать развитию внимания.

Объединяемся в две группы. Половина - «корабли», другая половина - «скалы». «Скалы» садятся на пол, «корабли» закрывают глаза и передвигаются по комнате. При приближении «корабля», «скалы» выпускают шипящий звук, с которым волны набегают на скалы. Цель «скал» - не допустить аварии «корабля». Затем игроки меняются ролями.

- Что вы чувствовали в ходе выполнения этого упражнения?

Посещение фитобара «Зеленая аптека». Время выполнения 10 мин.

7. Информационное сообщение

Упражнение - игра «Слагаемые здоровья». Время выполнения 5 мин.

Выбрать правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление немытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

Психолог: Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе.

8. Упражнение «Мое здоровье» (разрыв цветных кружочков).

Время выполнения 3 мин.

Психолог. Разрушить значительно легче, чем создать. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

9. Работа в группах.

Время выполнения 10 мин.

Цель. Активное обсуждение участниками того, что является здоровым образом жизни.

Объединяем учеников в две группы. Задача каждой группы:

1 группа - обсудить, что нам нужно для соблюдения личной гигиены;

2 группа - обсудить, из чего состоит здоровое питание.

Демонстрация проектов, обсуждение.

10. Игра «Собери «Планету здоровья».

Время выполнения 10 мин.

Цель. Активизировать участие детей в работе над плакатом «Планета здоровья»; осознать участникам, в каких их действиях и поведении проявляется здоровый образ жизни.

(Дети кладут к волшебному плакату свое «разорванное» здоровье, перемешивают, закрывают глаза и говорят волшебные слова).

Психолог в это время прикрепляет плакат «Планета здоровья».

- Из каких составляющих образовалась «Планета здоровья»?

Повторение составляющих здоровья:

- Зарядка, спорт

- Режим дня;

- Личная гигиена;

- Здоровое и рациональное питание;

- Отсутствие вредных привычек.

Дети украшают «Планету здоровья» цветами, листьями, своими ладонями, вырезанными из цветной бумаги.

11. Игра-разминка «Солнышко желаний».

Время выполнения 5 мин.

Цель. Создать хорошее настроение, снять усталость.

Дети берут обруч, к которому привязаны желтые ленты-лучи, образующие «солнышко», по очереди говорят пожелание: «Я хочу, чтобы все были веселы, здоровы ...»

12. Подведение итогов

Берег реализованных надежд. Время выполнения 7 мин.

(Дети записывают: понравилось им на тренинге или рисуют свое настроение на стикерах и приклеивают на плакате «Берег реализованных надежд»).

- Какие знания вы получили?

- Как эти знания вы используете в личной жизни?

- Какие советы дадите взрослым для сохранения или укрепления здоровья?

Все вместе: Будьте здоровы!

**ЗАНЯТИЕ 15: «Дружба».**

*Цель:* формирование понятия «дружба», умение находить друзей, формировать представления о качествах необходимых в дружбе;

*Задачи:*

1. Развитие уверенности в себе; чувства собственного достоинства;

2. Формирование доброжелательных отношений в группе.

*Оборудование:* мольберт, 14 фломастеров, 8 планшетов, листы бумаги формата А4, беруши, 2 шарфа.

*Ход занятия:*

Приветствие.

Здравствуйте! давайте поздороваемся друг с другом, но не обычным способом: каждый пальчик обеих рук и при этом очень весело и искренне улыбнемся друг другу.

Сегодня наша встреча будет посвящена теме дружбы между людьми, что такое дружба, что значит дружить, узнать, какими качествами должен обладать настоящий друг, кто может быть другом; конце мероприятия мы должны будем вывести законы дружбы.

Также на протяжении всего тренинга, мы с вами будем строить дом как символ дружбы нашего класса, а в конце подведем итог для чего это было нужно. Теперь, когда мы с вами поставили перед собой цели и задачи, можем начинать.

Давайте вспомним правила поведения на тренинге (на мольберте написаны правила).

Упражнение «Встреча взглядами»

Цель: «разогрев» участников.

Давайте сейчас встанем в круг, опустив головы вниз. По моей команде все одновременно поднимают головы. Задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Обсуждение.

Упражнение «Карандаши»

 Прошу выйти всех ко мне и встать по парам.

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

5. Присесть, встать.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участ¬ников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими не¬обходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» дру¬гого человека?

От этого обсуждения делается переход к теме психологического тре¬нинга, на который пришли участники.

Говорят, что дружба – это любовь без крыльев, что как бы ни была редка истинная любовь, истинная дружба встречается еще реже. А что для вас значит это слово? Какое значение вы придаете дружбе? Да, ребята, дружба – это дар, данный человеку. Поэтому каждый из нас не только должен ценить истинных друзей, но и сам должен быть хорошим другом.

Расшифруем слово дружба.

Д – доверие, доброта, доброжелательность

Р - радость

У – уважение, ум, уверенность

Ж – жизнь, желание

Б – борьба, благодушие

А – активность, аккуратность

Тест “Хороший ли ты друг”

1. Вы собрались в кино, но вдруг выясняется, что у твоей подруги (друга) нет денег на билет. Как ты поступишь?

А) Пойдешь в кино одна (один).

Б) Одолжишь подруге (другу) денег.

B) Найдешь богатенького приятеля, который мог бы сводить вас в кино.

2. Ты хочешь пригласить подругу (друга) вместе провести вечер, но она (он) уже обещал (а) своей маме сделать уборку. Как ты поступишь?

А) Проведешь вечер одна (один).

Б) Поможешь ей (ему). Чем быстрее вы закончите работу, тем больше времени останется на веселье.

В) Позвонишь другой (-ому) подружке (другу).

3. Ты идешь по улице и вдруг видишь, что шайка хулиганов пристает к твоей подруге (другу). Как ты поступишь?

А) Сделаешь вид, что ты их не замечаешь, и поспешишь скрыться.

Б) Бросишься на помощь подруге (другу).

В) Расскажешь об этом ее (его) отцу…когда увидишь его.

4. Вы с классом поехали на экскурсию. Вдруг одна из твоих подруг (один из твоих друзей) обнаруживает, что не взял (а) с собой еды. Как ты поступишь?

А) Скажешь ей (ему), чтобы в следующий раз он(а) лучше собиралась в поездку.

Б) Поделишься с ней (с ним) своим обедом.

В) Скажешь об этом учителю, чтобы он что-нибудь придумал.

Подведем итог.

Больше ответов А: Возможно, настало время сесть и подумать, почему никто не помогает тебе в трудных ситуациях. Настоящая дружба предполагает взаимную помощь и поддержку. Покажи своим друзьям, что ты в любую секунду готов(а) прийти им на помощь.

Больше ответов Б: Ты замечательный друг! На тебя можно положиться в трудную минуту. Таких как ты интересные события и приключения с друзьями ждут на каждом шагу. Самое главное – твои друзья знают, что всегда могут положиться на тебя!

Больше ответов В: Ты беспокоишься о своих друзьях, особенно когда они оказываются в сложной ситуации, но дружба – это не только приятное времяпрепровождение. Твои друзья должны быть уверены, что всегда могут рассчитывать на твою помощь. У тебя большие задатки. Чтобы стать настоящим другом, подумай о том, как их реализовать.

– Я надеюсь, что этот тест заставит каждого из вас задуматься о том, что быть другом – это сложный и кропотливый труд, это работа, прежде всего, над собой. Давайте подумаем, существует ли некий кодекс дружбы?

Если хочешь быть хорошим и верным другом:

Делись своими успехами, неудачами и новостями.

Умей слушать.

Оказывай другу эмоциональную помощь и поддержку.

Доверяй другу и будь уверенным в нем.

Сохраняй тайны своего друга.

Не критикуй друга публично.

Не будь назойливым и не поучай.

Не обсуждай друга в его отсутствие.

Не ревнуй друга к другим его друзьям.

Уважай внутренний мир и чувства своего друга.

Возвращай долги.

Радуйся успехам своего друга.

Каждый человек стремится к общению с другими людьми. Это нормальное и естественное чувство. Но, к сожалению, в жизни мы встречаем как общительных, так и малообщительных людей. С детства мы усваиваем набор житейских правил, соблюдение которых обеспечит в будущем “роскошь общения”. А существуют ли секреты общительности? Можно ли этому научиться? Прежде всего, необходимо осознать свои особенности и возможности. Это по силам каждому. Понаблюдайте за собой. Не исключены некоторые открытия, но ведь трезвый взгляд полезнее “розовых очков”.

Домашнее задание. Составить объявление «Ищу друга»

Игра «Пойми меня»

Для участия в конкурсе приглашаются по 3 участника из каждой команды. Причём каждый из них выполняет определённую роль: один из участников ничего не видит, т.е. он слепой, второй – ничего не слышит, т.е. он глухой, а третий не может говорить, он немой. Задача команды заключается в том, чтобы договориться о встрече: где (место встречи), когда (день и время), для чего (например, пойти в кино, на день рождения, погулять, покататься на лыжах или коньках и т.д.) На выполнение задания даётся 3 минуты.

Осуждение.

Упражнение «Ромашка»

У меня есть необычный цветок, на каждом лепестке есть вопрос. Давайте по очереди, будем отрывать по лепестку и отвечать на вопросы. Пока вы будете отвечать на вопросы, я буду строить дом из кубиков.

1.Что такое дружба?

Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

2. А кто такой друг?

Друг – это человек, который связан с кем- то дружбой.

3. Слово ДРУГ иногда заменяют близкими по значению словами-синонимами - назови такие слова? (приятель, товарищ)

4. Какую пословицу о дружбе вы знаете? Друг познаётся в беде.

5. Кого можно назвать другом? Маму, книгу и т.д.

6. А кто такой настоящий друг?

Настоящий друг – это человек, которому можно доверить все свои проблемы. Настоящий друг становится тебе близким родственником. У меня есть подруги. Мы часто говорим, что вместе мы – сила!

7. Как вы понимаете дружный класс?

Например, у нас дружный класс. Потому что мы помогаем, поддерживаем, не обижаем друг друга. Не ссоримся и защищаем друг друга.

8. Без чего не может существовать дружба? Без уважения.

Уважение – это почтительное отношение, вежливое обращение к человеку. Умение признавать достоинства другого человека.

Вот и у каждого есть теперь часть цветка – лепесток, а вместе они часть целого, как и мы с вами.

Теперь нам с вами нужно вывести Законы дружбы.

Мы с вами строили дом, я попрошу, чтобы один из вас вышел и вытащил кубик.

Почему же дом рухнул. Так и наша дружба: очень хрупкая и легко может сломаться. Выстраивать отношения очень долго, а разрушить можно за одно мгновение. Поэтому берегите дружбу и своих друзей.

Упражнение «По парам»

Сейчас вы будете свободно перемещаться по комнате, когда я скажу «стоп», вы должны как можно быстрее найти себе пару (разбиться в группы по три человека). Кто не попал в группу – выбывает из игры. Посмотрим, кто из нас наиболее быстрые и собранные.

Обсуждение.

Рисунок или коллаж «Дружбы»

Я давала вам домашнее задание, нарисовать рисунок или коллаж дружбы.

Осуждение.

Упражнение «Пять добрых слов»

Каждый участник команды на листе картона обводит ладошку и в центре пишет своё имя. Затем передает рисунок соседу справа, а сам получает рисунок от соседа слева. В одном из “пальчиков” полученного чуждого рисунка каждый пишет какое-нибудь привлекательное качество, которое хотелось бы пожелать его обладателю (например, “ты - добрый”, “ты - веселый”, “ты - остроумный” и т.д.). Рисунки ходят по кругу. Таким образом, все “пальчики” оказываются заполненными. Если пальчиков не хватит, можно писать и на самой ладошке вокруг имени участника. В конце упражнения ладошки возвращаются к своим хозяевам, и вы можете прочитать то, что вам пожелали ваши товарищи и оставить ладошку себе на память (наши ладошки превратились в лучики весёлого солнышка)

Обсуждение.

Притча о дружбе.

Жил на берегу моря старец. Был он совершенно один, и никого у него не было на всём белом свете. И вот однажды поздним вечером он услышал стук в дверь. Старик спросил: Кто там? За дверью ему ответили: Это твоё богатство. Но старец ответил: Когда-то я был сказочно богат, но это не принесло мне никакого счастья. И не открыл дверь. На следующий день он вновь услышал стук в дверь. Кто там? спросил он. Это твоя любовь! услышал он ответ. Но старец сказал: Я был любим, и сам любил безумно, но это мне не принесло счастья! и опять не открыл дверь. На третий день к нему снова постучали. Кто там? спросил старик. Это твоя дружба! услышал он в ответ. Старец улыбнулся и открыл дверь: Друзьям я всегда рад. Но вдруг... вместе с дружбой к нему в жилище вошли и любовь, и богатство. И старец сказал: Но ведь я пригласил только дружбу! На это вошедшие ответили ему: Ты столько лет прожил на земле, и до сих пор не понял одну простую истину? Только вместе с дружбой приходят и любовь, и богатство.

Подведение итогов тренинга.

Сегодня мы постарались выяснить, что же такое дружба, какие качества наиболее ценны, и какие из них необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Также вывели законы дружбы, я думаю, вы их запомните, и будете соблюдать и у вас появятся много настоящих друзей!

Кодекс дружбы.

Давайте подведем итоги нашего тренинга:

1.сегодня я узнал…Что нового о дружбе вы узнали

2.Для себя вы что-то новое взяли с урока.

3.Что значит жить дружно?

4.Каких друзей вам хотелось бы иметь?

было интересно… было трудно…или легко 5. Вы уходите с хорошим настроением?

А напоследок я расскажу вам еще одну притчу:

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: “Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо”. В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди. Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше: “Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения”. Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам: “Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах!” Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая. Друзья – это редкое богатство! Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают. Они готовы всегда выслушать тебя. Они поддерживают и открывают тебе свое сердце. Покажи своим друзьям, как они тебе дороги.

**ЗАНЯТИЕ 16.** **Тренинг на сплочение коллектива.**

Цель: Сплочение коллектива и повышение самооценки детей.

*Ход занятия:*

Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение «Поздороваемся»

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Упражнение "Строй". Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного: А теперь - по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты - по цвету глаз, по дате рождения и др.).

Упражнение "Свеча доверия". Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

Упражнение "Путаница". Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводится итог тому, что происходило на тренинге.

Упражнение "Ботинки". Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

Упражнение «Почесать спинку»

Цели: 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 в 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... Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. 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.

Обобщение. Рефлексия тренинга:

Подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии. Обсуждается примерный план подведения итогов конкретного дня методом пяти пальцев: М (мизинец) - мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил. Б (безымянный) - близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг. С (средний) - состояние духа: каким было сегодня мое настроение. У (указательный) - услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал. Б (большой) - бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие (каждый пишет свое мнение на ватмане).

Обсуждаются различные высказывания, в которых хранится мудрость веков:

Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

Не бойся! Трус обречен на поражение.

Трудись! Другого пути к успеху не дано.

Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.

Не лги! И ты будешь иметь друзей.

Не обманывай себя. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других и ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения других людей.

Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемой цели.

**ЗАНЯТИЕ 17: Тренинг «Сплочение»**

*Цель:* сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

*Задачи:*

Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;

Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;

Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;

Осознание себя командой.

Режим работы: 3 часа; перерыв 10 минут;

*Актуальность:* невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощь другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуть только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплоченность: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

*Структура тренинга:*

1. Орг. момент – 4 минуты

2. Вступление – 5 минут

3. Цель задачи – 3 минут

4. Разминка – 5 минут

5. Основная часть – 2 часа 20 минут (140 минут)

6. Рефлексия – 20 минут

7. Орг. конец – 3 минуты

*Ход тренингового занятия:*

1. Разминка Упражнение «Пожалуйста» – 5 минут

2. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» – 5 минут

3. Игра «Атомы и молекулы» – 4 минут

4. Упражнение «Постройтесь по росту!» – 5 минут

5. Упражнение «Печатная машинка» – 15 минут

6. Упражнение «Путанка» – 10 минут

7. Упражнение «Поезд» – 20 минут

8. Упражнение «Счёт до десяти» – 10 минут

9. Игра «Машина с характером» – 20минут

10. Упражнение «Опустить предмет» – 15 минут

11. Упражнение «А я еду...» – 8 минут

12. Упражнение «Переправа» – 20 минут

13. Упражнение-игра «Тик-так» – 7 минут

Разминка Упражнение «Пожалуйста»

Цель: Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения:

Вариант 1. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Вариант 2. Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: 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.

Обсуждение:

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Что нового узнали о других?

Что интересное узнали?

Игра «Атомы и молекулы»

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

\* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Обсуждение:

Удалось ли группе это сделать?

Что помогало? Поддерживало?

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Упражнение «Печатная машинка»

Цель: Выработка навыков сплоченных действий.

Ход упражнения: Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Обсуждение:

Что помогало справиться?

Что поддерживало?

Трудно ли было?

Упражнение «Путанка»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находиться его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение «Поезд»

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Ход упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение:

Кому кем больше понравилось быть «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

Что с вами происходило?

Если не получилось, то почему?

Какую стратегию вы выбрали?

Игра «Машина с характером»

Цель: сплочение группы.

Ход упражнения:

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединяться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

Обсуждение игры:

В какой момент вы стали деталью машины? Почему?

Как вы придумали свои действия?

Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?

Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты:

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

Упражнение «Опустить предмет»

Цель: Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей.

Ход упражнения: 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1х1 м).

Задача участников: опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Обсуждение:

Что испытывали при выполнении задания?

Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?

Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?

Упражнение «А я еду...»

Цель: разрядка участников, расслабление.

Ход упражнения: Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

Упражнение «Переправа»

Цель: Сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Описание упражнения: Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Обсуждение:

Какие психологические качества у вас проявились при выполнении этого упражнения?

Что происходило с вами, вызвало ли у вас дискамфорт это упражнение?

Упражнение-игра «Тик-так»

Цель: Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

Ход упражнения: Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Рефлексия:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

*Орг. конец:*

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

**ЗАНЯТИЕ 18: Тренинг на сплочение классного коллектива**

*Цель:* сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в нашей школе. И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

*Задачи*:

формирование благоприятного психологического климата в группе;

нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;

первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;

осознание каждым участником своей роли, функций в группе;

развитие умения работать в команде;

сплочение группы.

Структура: 1. Вводная часть

Цель: Знакомство участников друг с другом, с ведущими, а также с целями тренинга, правилами работы в группе.

Название упражнений: «Смысл моего имени», «Правила группы»

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: Карточки для имен, булавки, фломастеры, лист с правилами.

2. Контакта

Цель: Установление благоприятного психологического климата в группе, разминка.

Название упражнений: «Веселый счет» («Поворот в прыжках»)

Время: 5-7 минут.

3. Углубление

Цель: Формирование активного рабочего настроя, диагностика психологической атмосферы в группе.

Название упражнений: «Вавилонская башня», «Поиск сходства», «Построимся»

Время: 20-25 минут.

Необходимые материалы: Картинки с изображением животных, бланки для диагностики по количеству участников, ватман, фломастеры, карточки с индивидуальными заданиями.

4. Обучения

Цель: Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками.

Название упражнений: «Кто быстрее», «Пазлы», «Дом»

Время: 30 минут.

Необходимые материалы: Карточки с изображением животных, пазлы.

5. Завершение

Цель: Подведение итогов, снятие напряжения

Название упражнений: «Говорящие руки», «Круг», «Подарки группе»

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: Карточки с изображением животных.

Общее время: 80 минут.

1. Упражнение «Смысл моего имени»

Цель: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Время: 5 минут.

Ресурсы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

2. «Правила группы»

Время: 2 минуты.

Ресурсы: ватман с уже написанными правилами.

Проявлять активность.

Слушать друг друга, не перебивая.

Говорить только от своего лица.

Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице

Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях

Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения

В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

3. Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

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

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

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

4. Упражнение «Поворот в прыжках»

Цель: активизация группы, сплочение.

Время: 2-3 минуты.

Описание упражнения: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психологический смысл упражнения: Подобное задание не удается успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение: Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

5. Упражнение «Вавилонская башня»

Время: 15 минут.

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

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

6. Упражнение «Поиск сходства»

Цель: Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.

Время: 20 минут.

Ресурсы: карточки с изображением животных, листы бумаги.

Ход упражнения: Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия ( вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Психологический смысл упражнения: Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

7. Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Время: 10 минут.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

8. Диагностика психологической атмосферы в группе

Участникам выдаются бланки для заполнения.

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте знак «\*» (звездочка) ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Дружелюбие – Враждебность

2. Согласие – Несогласие

3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность

4. Продуктивность – Непродуктивность

5. Теплота – Холодность

6. Сотрудничество – Несогласованность

7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность

8. Увлеченность – Равнодушие

9. Занимательность – Скука

10. Успешность – Безуспешность

9. Упражнение «Пазлы»

Цель: формирование команды, обучение умению распределения ролей в группе.

Время: 10-15 минут.

Ресурсы: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «пазлы».

Ход упражнения: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.

Психологический смысл упражнения: участники в игровой форме учатся эффективному взаимодействию в команде, учатся распределять роли, к улучшению качества работы, при этом важно, что объединены общей целью.

Обсуждение: Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему? Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

10. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Время: 10 минут.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

квадрат; треугольник; ромб; букву; птичий косяк.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

11. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 15 минут.

Ресурсы: карточки с изображением животных.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

12. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.

2. Побороться руками.

3. Помириться руками.

4. Выразить поддержку с помощью рук.

5. Пожалеть руками.

6. Выразить радость.

7. Пожелать удачи.

8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

13. Упражнение «Построение круга»

Время: 10 минут.

Описание упражнения: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Психологический смысл упражнения: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

14. Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

**ЗАНЯТИЕ 19: «Вместе мы - сила»**

*Цель:* улучшить атмосферу в классе, сформировать позитивное отношение друг к другу, воспитать уважение к людям в целом.

*Ход:*

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами выясним насколько наш класс дружный, узнаем о том, если в нашем коллективе лидеры, а также попытаемся укрепить наш класс и сделать его единым целым, все органы которого работают сообща. Для начала давайте прочитаем высказывания о дружбе:

Истинный друг познается в несчастье. (Эзоп)

Чтобы быть настоящими друзьями, нужно быть уверенными друг в друге. (Л. Н. Толстой)

Настоящий друг везде

Верен, в счастье и беде;

Грусть твоя его тревожит,

Ты не спишь — он спать не может,

И во всем, без дальних слов,

Он помочь тебе готов.

Да, по действиям несходны

Верный друг и льстец негодный. (У. Шекспир)

Друг мне тот, кому все могу говорить. (В.Г. Белинский)

Вы хотите узнать, надежны ли ваши друзья? Для сего надобно оказаться в несчастии. (Наполеон I Бонапарт)

Учитель. Итак, давайте подумаем о том, что такое дружба.

-Есть ли у вас настоящие друзья?

-А среди ваших одноклассников?

-Хотели бы вы больше общаться с кем-нибудь из класса? (ученики отвечают)

-Сегодня у нас будет возможность получше узнать друг другу и завязать отношения с теми, с кем до этого вы по какой-либо из причин не общались.

Давайте встанем в круг и попытаемся выполнить первое задание.

Задание №1. Встаньте в круг, закройте глаза и попытайтесь сосчитать до 10, но не просто так, а не повторяя дважды одно и тоже число, т.е. цифры, называются по очереди каждым учеником, не сговариваясь. (Задание выполняется до тех пор, пока ученики его не выполнят).

-Молодцы! ( Важно хвалить и одобрять учеников на протяжении всего классного часа, это поможет им расслабиться и не бояться своих действий)

Задание №2. Давайте посмотрим, сможете ли вы так же хорошо справиться со вторым заданием.

Класс разбивается на группы, в каждой группе выбирается капитан. Всем членам группы завязываются глаза, кроме капитана. По кабинету разбрасываются предметы "мины" (кегли, мечи и др.). Задача капитана объяснить команде, где находятся мины, чтобы они смогли их обойти. (Задание выполняется до тех пор, пока ученики его не выполнят).

Задание №3. Образуйте круг, крепко возьмитесь за руки. Один ученик должен прорвать круг и оказаться в центре. (все желающие по очереди могут быть за пределом круга, лучше брать менее активных ребят, чтобы дать им возможность проявить себя)

Задание №4. Участникам загадывается фраза (например, первая строчка стихотворения, такая как: "Я помню чудное мгновенье") Буквы распределяются между учениками в хаотичном порядке. Задача каждого ученика называть свою букву так, чтобы получилась фраза. Задание можно усложнить, и к букве придавить сигнал (хлопок, топот, свист и т.д).

В конце можно повторить первое задание, с которым ученики должны будут справится без проблем, быстрее, чем в первый раз.

Беседа по вопросам:

1. Было ли вам тяжело выполнять задания?

2. Что мешала, а что, наоборот, помогало?

3. Понравились ли вам игры?

4. Ваши ощущения вы испытывали в начале и в конце?

5. Можно ли сказать, что сегодня наш класс стал более сплоченным?

(Важно похвалить и поблагодарить каждого участника классного часа, чтобы закрепить позитивное отношение друг к другу).

**Упражнения:**

 ***"Рисунок моего Я»***

Участникам дается задание нарисовать рисунок, символизирующий их индивидуальность. После чего все листочки сворачиваются так, чтобы не видно было рисунка. После каждый по очереди берет по листочку и анализирует рисунок, пытаясь охарактеризовать автора и угадать его.

***«Маленькие зелененькие человечки»***

Инструкция: "Представьте себе, что вы выехали отдохнуть своей группой на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг полно зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь вся группа! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: "Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!", ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: "Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!"

В зависимости от того, как будет выглядеть группа как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

 ***«Мост»***

Две команды становятся по разные стороны моста (например лавочки). Мост длинной примерно 3-5 метров, шириной – полметра. По команде участники одновременно с двух сторон начинают перебираться на другую сторону моста. Игра не на скорость. Постоянно необходимо напоминать детям о необходимости поддерживать друг друга. Вожатые должны следить за техникой безопасности, страховать детей с двух сторон моста.

***«Объелись мёда»***

Участники делятся на пары и садятся на пол напротив друг друга. «Вы ели мёд и взялись за руки, а руки слиплись. Вам нужно встать, не расцепляя рук». Потом мёд ели впятером, всемером, вдесятером, и так далее, всем отрядом. При этом, все участники садятся близко-близко по кругу и также должны встать, не расцепляя рук.

***«Скалолаз»***

Группа играющих встает на невысокую скамеечку плотно друг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок должен будет пройти по краю скамеечки, держась за стоящих на ней людей, не оступаясь и не сталкивая со скамьи игроков.

***«Я желаю тебе завтра…»***

Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день. Это упражнение можно сделать ритуальным и заканчивать им сборы.

***«Счастье»***

Необходимое время:30 -40 минут.

Обор*удование и материалы:* ПВА, растительной масло - 50 г., набор красок (гуашь), соль – 100 г., мука - 0,5 кг., разовые стаканчики - 10 - 15 шт., емкости для воды (три банки по 0,5 литра), грубый картон 3 - 4 листа (50 см Х 50 см).

Класс делится на подгруппы по 3 – 5 человек. Готовятся краски (5 - 7 цветов): на стакан муки треть стакана воды, одну столовую ложку ПВА, две столовые ложки мелкозернистой соли (порошок), столовая ложка растительного масла. Все перемешать, разложить массу в несколько стаканчиков и добавить разные цвета гуаши. (Массу можно делать гуще за счет муки). После приготовления красок, на грубом картоне (из ящиков) пальцами выполняется рисунок по теме «Счастье». Все члены групп работают одновременно.

После выполнения рисунков, представители команд демонстрируют картины и рассказывают, что на них изображено. Можно задавать другие темы.

***« Кто я?»***

Каждый должен подумать и назвать не менее 5 «Я - ощущений», ответив на вопрос «Кто я». Это могут быть имена существительные или прилагательные. Например: Я мальчик, я сын, я брат, я веселый, я быстрый, я школьник, я солнечный лучик, я бываю сердитым и др. Учитель и дети могут задавать вопросы своим товарищам.

***«Дотрожка»***

Учитель предлагает всем встать и размяться. По команде учителя все быстро должны выполнить его задание. Всем необходимо дотронуться до:

А) круглого; Б) мягкого; В) стеклянного; Г) твердого;

Д) синего; Е) могучего; Ж) нежного; З) красного;

И) бумажного; К) надежного; Л) теплого; М) мохнатого;

Н) любого; О) позднего; П) растущего; Р) мудрого;

С) острого; Т) пестрого; У) длинного; и т. д.

***«Серебряный шар»***

Дети, сидя в кругу, берут друг друга за руки, образуя кольцо, и закрывают глаза. Руки должны свободно и удобно лежать на коленях. Каждый должен постараться мысленно сформировать в своей правой ладони чистый серебряный шар и предать его в левую ладонь соседа справа. Тот, в свою очередь, должен принять этот шар, пропустить его через левую руку, сердце и правую руку, передать в левую ладонь соседа справа и т.д.

***«Я особенный»***

Каждый учащийся по очереди называет свое имя и сообщает классу, почему он особенный. Необходимо назвать хотя бы одну особенность, которая его отличает от всех остальных учащихся класса. Это могут быть какие-то внешние признаки (цвет волос или глаз, форма носа и др.), еобычные события и т.д.

***«Номерки»***

Задание: Учащиеся класса, прейдя на этот этап, выстраиваются в одну шеренгу и поворачиваются спиной к педагогу. Учитель прикрепляет за воротники в хаотическом порядке, заранее заготовленные номерки (например, от 1 до 15 или более – по числу учащихся в классе) участникам команды, после чего просит повернуться их к себе лицом. Задача команды как можно быстрее без слов, используя только мимику и жесты построиться по порядку номеров от 1 до 15. Переговариваться при этом они не должны.

***«Посиделки»***

Рядышком ставятся несколько стульев (3 – 4, но можно поставить только один стул.)

Задание детям: необходимо сесть так, чтобы каждый сидел друг у друга на коленях. При этом важно, чтобы никому не было больно и особенно тяжело. Чтобы внизу сидели самые сильные дети. Присаживаться на колено одноклассника надо так, чтобы часть веса держать на собствен-ных ногах. Можно потренироваться: сначала участвуют 3 человека, потом пять, потом семь, девять и в итоге – весь класс.

***«Крестики-нолики»***

На доске расчерчено поле – 6×6 клеток. Группа делится на две команды по произвольному принципу (например, в зависимости от того, как они сидели – справа или слева от ведущего). Каждая команда выбирает капитана, который будет от ее лица выполнять ход – вписывать «Х» или «0» в одну из клеток.

Ведущий объясняет, что каждая команда должна стремиться получить наибольшую выгоду, заработать максимальное количество очков, то есть заполнить как можно больше полных строк или столбцов. Ходы выполняются по очереди, за ход можно поставить только один знак.

В данном упражнении много тонкостей. Во-первых, в инструкции нет никаких указаний на конкуренцию, нет запретов договариваться с другой командой, но именно стратегию конкурирования чаще всего избирают команды, и, конечно, обе не получают ни одного очка.

Затем подсчитывается итог, неутешительный для обеих команд. Дальше педагогу нужно не напрямую в ходе обсуждения подтолкнуть ребят к идее, что максимальная выгода для каждой команды – это по 3 очка каждой, а если одна из команд начнет «вредничать», то сама проиграет.

Затем проводится второй раунд игры.

Это упражнение – этап предъявления проблемы. По его результатам нужно дать ребятам возможность высказаться, обсудить плюсы и минусы стратегий конкуренции и кооперации.

***«Досчитать до десяти»***

Упражнение выполняется с закрытыми или опущенными глазами и в тишине, чтобы участники не могли переглядываться и договариваться заранее. Ребята все вместе должны досчитать до десяти, но таким образом, чтобы каждую цифру называл только один человек. Если какую то цифру произносят одновременно несколько подростков, счет начинается заново.

Это классическое упражнение, и ученики моего класса выполняли его регулярно. Оно очень хорошо для введения в тему командообразования и сплочения, а также в качестве разминки. Его вполне можно использовать многократно. После каждой неудачной попытки стоит напоминать ребятам, что с этим упражнением невозможно справиться без внимания друг к другу, умения слушать.

 ***«Единый шаг»***

На полу изображаются две параллельные линии на расстоянии очень большого шага. Ребятам дается задание: перебраться на противоположную сторону «коридора» всем вместе, одновременно. Важно предоставить участникам возможность заранее обсудить план действий, договориться.

Обычно команды проявляют огромную изобретательность при выполнении задания: некоторые берут часть команды на плечи, упрощая себе задачу, некоторые сначала собираются между полосами, а потом в один шаг синхронно оказываются на противоположной стороне (ведь в инструкции не сказано, что этого делать нельзя). Задача ведущего – поощрять любые проявления сплоченности и креативности, поддерживать позитивный настрой в ситуации неудачи.

***«Фигуры из веревки»***

Участники встают в круг, каждый берется за веревку, связанную в большое кольцо. Ведущий объясняет ребятам, что их задача – по команде закрыть глаза и молча придать веревке форму той фигуры, которая будет названа. Затем все снова откроют глаза и увидят, что получилось.

Дальше участникам предлагается сделать квадрат, ромб, овал, трапецию (любые плоские фигуры). Если упражнение проходит очень хорошо, можно усложнить задачу и предложить сделать пирамиду или куб.

Конечно, выполнить более сложное задание с закрытыми глазами невозможно, и за этим правилом нужно следить только вначале, на простых фигурах. К концу упражнения главной задачей становится поиск решения, что гораздо важнее. Если кто-то проявляет себя слишком авторитарным, старается руководить всеми и не прислушивается к мнению команды, можно напомнить о запрете на разговоры.

***«Путаница»***

Участники встают в круг, близко друг к другу. По команде ведущего все закрывают глаза и вытягивают руки, а по следующей команде каждый берется за чью-нибудь руку. Затем учитель проверяет, все ли взялись за руки попарно, и если нет – исправляет. После этого ребятам разрешается открыть глаза. Задача – распутаться, не отпуская рук.

В этом упражнении школьники получают возможность тактильного контакта, что так важно в подростковом возрасте. Упражнение невыполнимо без внимательного и бережного отношения друг к другу, слаженной совместной работы, умения слушать друг друга.

***«Автопортрет»***

Детям дается задание нарисовать себя в необычной форме: вместо глаз изобразить то, чем нравится любоваться, вместо рта — любимую пищу, вместо волос — то, о чем любит думать и т.д. После выполнения задания можно устроить выставку картин.

**«Молекулы»**

Каждый ребенок должен получить табличку с буквой (цифрой или рисунком). Далее дается задание:

составить слово;

составить пример;

составить рецепт борща и т.д.

Детям нужно не просто объединиться, но и правильно скоординировать свои действия, чтобы восстановить правильную последовательность.

***«Строим цифры»***

Все ученики в хаотическом порядке движутся по классу. После команды ведущего: «Строим цифру …», дети должны выстроить в фигуру, изображающую указанную цифру. При выполнении этого задания некоторым ребятам придется покомандовать остальными, чтобы все стали правильно и не толкали друг друга.

 ***Отдельные задания:***

Дети продолжают фразу: «Мне радостно, когда…», передавая мяч друг другу.

Участникам группы предлагается вспомнить самые счастливые события в жизни и их назвать.

 Участники группы садятся друг за другом и пишут друг другу пожелания, водя пальцем по спине. Каждый член группы, не задавая вопросов, должен догадаться, какие слова пишет сидящий за ним человек.

Ребята получают лист формата А3 и рисуют коллективный портрет своей группы. Далее собирается портрет всего класса. Портрет можно будет повесить в классе, предварительно проанализировав результаты совместного рисования детей.

 Ритуал прощания. Дети поворачиваются друг к другу лицом и говорят: «Спасибо за то, что ты был всё это время рядом», затем пожимают друг другу руки.

 игра «Королевство». С помощью группы определяются ведущие должности и роли в королевстве. Затем группа определяет, кто из её членов какую должность должен занимать в королевстве, и приводит своё обоснование выбора.

Дети делятся на пары (по выбору). Один ученик играет роль заколдованного принца или принцессы, а другой – должен его расколдовать. Для этого можно использовать слова и жесты (на выбор).

Перед Вами сундучок, в нём находятся ваши тайны. Им очень плохо: они одни, в темноте. Их надо освободить, а для этого надо подумать: « Кому из членов вашей группы их можно доверить?»» Дети говорят, кому они могут доверить свои тайны и почему.

Детям предлагается вырезать маленькие сердечки из бумаги, на которых каждый пишет самое значимое и важное, по их мнению, слово для каждого человека. Например: «Держись!», «Не робей!», «Будь добрее!» и др. Ребята подписывают сердечки и дарят членам своей команды.

***«Восточный рынок»***

(Для усиления эффекта ситуации хорошо это упражнение проводить под музыкальное сопровождение 4-ой части сюиты Римского-Корсакова “Шахеразада”.)

Ведущий: Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке “Али-Баба и сорок разбойников”? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание “восточный рынок”?

- Крики…

- Запах еды…пряностей…

- Яркость, буйство красок…

- Бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже…

- Замечательно! Вот так, именно на такой рынок мы с вами и попадем через несколько минут. Но, сперва нам необходимо подготовиться. Каждый участник получает лист бумаги. Ручку и карандаш. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем его на две половинки, их в свою очередь опять сгибаем пополам и опять разрываем. Получили по четыре куска бумаги, их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого восьмушка листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно пишем свое имя и фамилию. Теперь каждую записку сложем текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты (я обычно для этого использую непрозрачный пакет) записки сложенные тщательно перемешиваем.

Вот теперь когда, все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый вытянет из кучи записок восемь штук. Затем, в течение 5 минут, вам придется уговорами, спорами, путем обмена…найти и вернуть себе - купить все восемь листов с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросы есть? Начали! В ходе игры ведущий поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут, осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей игры.

Обсуждение.

- Что вам понравилось, а что нет - в прошедшей игре?

- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, “агрессивный маркетинг”, взаимный обмен, попытку обмануть партнера?

Попытайтесь назвать имена, которые вам удалось запомнить…

***«Фотоальбом»***

Ведущий: Представьте себе: пришли вы в гости, а хозяева дают вам полистать фотоальбом…

Рассматривать его будем очень внимательно. Вглядываемся в лица, запоминаем движения…

Начнем с ведущего! Я встаю, называю свое имя и делаю любое (желательно не очень сложное) движение. Сосед слева от меня открывает первую страницу фотоальбома, а там – моя фотография. Теперь ему придется сначала повторить мое имя в сочетании с моим же простым движением, а уж потом добавить в альбом свою фотографию. Какую? Совершенно верно: встать, назвать свое имя и выполнить одно несложное движение, какое ему захочется. Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с фотографии ведущего (имя + движение), а затем добавляя портреты все новых и новых участников. Только от нашей собранности и внимательности зависит, сколько снимков вместит наш альбом! Чем длиннее цепочка, тем сложнее запомнить имена, характерные движения всех предшествующих игроков. Тем не менее, попробуем сделать над собой усилие и продлить цепочку “с накоплением” как можно дольше. Если же кто-то из игроков сбился – не может вспомнить имен и движений, то с этого места мы начинаем строить новую цепочку, новую серию фотоснимков.

Обсуждение: оговорить что порадовало, что огорчило в игре?

- Какова была атмосфера в группе в ходе игры?

- Почему для человека так важен звук собственного имени?

- Как выбирали себе движение: исходя из его простоты или ориентируясь на максимальное выражение собственной индивидуальности?

- Чьи движения вам запомнились и почему?

***«Стаканчик»***

Участники садятся в круг. Ведущий дает первому участнику пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтоб способ его передачи от участника к участнику ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры. Игра завершается. Когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи.

Обсуждение: ваше настроение в игре?

- Трудно ли было придумать новый способ?

Выступления штрафников.

***«Альпинисты»***

Для этого упражнения нам потребуется свободная от мебели и стульев стена. На расстоянии примерно 30 см от нее проводим черту на полу. Черта может тянуться во всю длину комнаты, разметить можно либо мелом, либо белой или цветной лентой. Участники становятся тесной шеренгой, занимая узкое пространство между стеной и проведенной границей. Ведущий: я хотел бы предупредить каждого о грозящей вам нешуточной опасности, Черта, которую вы видите перед собой, - это не просто линия. За ней глубокая пропасть, падение в которую не оставляет вам надежду остаться в живых. По моему сигналу вы все превращаетесь в причудливые скалы. Только крайний слева участник становится альпинистом. Его задача - пройти вдоль пропасти на всем ее протяжении, не заступив за черту (т.е. не сорвавшись). Я напоминаю свои слова про “скалы причудливой формы”, так, что не стойте, как “стойкий оловянный” солдатик, а постарайтесь максимально осложнить альпинисту его задачу. Расставьте руки и ноги, организуйте блоки-завалы,… Альпинист может преодолевать путь любым способом: протискиваться в узкие расщелины между скалами, выискивать ниши, передвигаться ползком, цепляясь за “камни”… Главное не причинять никому вреда и боли. Как только первый участник преодолеет часть переправы, следующий за ним игрок может превратиться из скалы в человека и начинать свое опасное путешествие. Если альпинисту посчастливилось успешно завершить переправу, не сорвавшись, он становится последним в шеренге, превращаясь в свою очередь в неприступную скалу. Игра идет до тех пор, пока последний альпинист не пройдет переправу.

Ведущему необходимо пресекать любые силовые попытки преодолеть маршрут. Каждый из альпинистов должен оставаться джентльменом, не нанося ущерба товарищам. К цели. Но не любой ценой!

Обсуждение.

- Какие впечатления вынесли участники из упражнения?

- Кто помогал, а кто мешал?

- Какие выводы сделали из этого упражнения

***«Будьте здоровы!»***

Все игроки делятся на три группы. Первая кричит: «Ящики!», вторая: «Хрящики!», третья: «Спички!». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности. Потом по знаку ведущего все три группы кричат одновременно. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот как чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участники, проговаривающие свои слова, не очень хорошо слышали свой результат.

Играющая команда встает в центре в круг, взявшись за руки. Команды соперников их окружают, но пока стоят к ним спиной, чтобы не подглядывать, как играющая команда будет «запутываться». По сигналу играющая команда начинает «запутываться», подлезая друг к другу под руки или перешагивая через руки, не отпуская их. Время на путаницу – одно минута. За сколько минут команды соперников распутают играющую команду?

«Запутавшаяся» команда должна выполнять все просьбы и команды тех, кто пытается их распутать.

Затем играют следующие команды.

***«Общий ритм»***

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним – следующий и т.д. должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно, одновременное отбивание ритма всей группой).

«Вопрос - ответ»

Ведущий: Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику группы, называть его по имени и задавать любой интересующий нас вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и, кинув мяч другому, задать свой вопрос.

 ***«Коллективная сказка»***

Инструкция: придумать сказку.

уществует два варианта этого упражнения. Вариант 1 – рассказчик говорит слово, второй повторяет это слово и добавляет свое, подходящее по смыслу, третий говорит первых два слова и свое, и т.д. Нужно, чтобы получился связный рассказ. Вариант 2 – первый говорит предложение. Второй говорит второе предложение сказки, не повторяя первое, т.е. рассказ сказки по предложениям, по очереди. В этой игре можно получить дополнительную информацию о конфликтах и ожиданиях членов группы.

***«Дракон»***

Все участники встают в цепочку. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». Голова

должна поймать хвост.

**«Телетайп»**

Участники встают в круг держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим.

***«Расскажем и покажем»***

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять!--- Поочередно загибают пальцы

 левой руки.

Можем все мы показать!--------- Ритмично хлопают в ладоши.

Это локти – их коснемся.--------- Обхватывают ладонями оба

 локтя.

Вправо, влево мы качнемся.------ Выполняют наклоны вправо

 и лево.

Это плечи – их коснемся.--------- Кладут кисти рук на плечи.

Вправо, влево мы качнемся ---- Выполняют наклоны вправо

 и лево.

Если мы вперед качнемся,--------- Выполняют наклоны вперед,

То коленей мы коснемся.------------ касаются коленей.

Один, два, три, четыре, пять!------ Поочередно загибают пальцы

 левой руки.

Можем мы все показать!------------ Ритмично хлопают в ладоши.

***«Передай мяч»***

Дети встают вкруг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами.

***«Насос и мяч»***

Ведущий предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» – ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С – с – с…».

«Мяч становится все больше» – ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«мяч снова сдулся» – ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются местами.

***«Паровозик с именем»***

Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.«Паровозик отправляется в путь» – ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося «Чух – чух – чух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

 Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком».Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух – гух – гух». И «подъезжая» к детям выбирают новый «паровозик».

 Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

***«Клоуны»***

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

• кисти рук опускаются вниз;

• руки сгибаются в локтях;

• руки расслабляются и падают вниз;

• туловище сгибается, голова опускается вниз;

• колени сгибаются, дети приседают на корточки.

***«Слепой и поводырь»***

Ведущий расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары (могут разделиться самостоятельно)

 Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой – поводыря.

 «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.

 Затем дети меняются ролями.

 Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

***«Летает, не летает»***

Все встают в круг. Психолог называет разные предметы.

 Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать.

***«Узнай себя»***

Ведущий прикрепляет на спину каждому участнику листочек с именем известного героя из сказки, мультика или реальной жизни. Нужно угадать, кем ты стал. Разрешается задавать вопросы группе закрытого типа (на который можно получить ответ только да или нет).

***«Дружба начинается с улыбки»***

Перед упражнением ведущий настраивает группу на необходимый для дальнейшей работы лад следующими словами: « Конечно же, все смотрели мультфильм про Крошку Енота, который благодаря улыбке подружился со своим отражением в реке». Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и дарят ему молча, по очереди самую добрую свою улыбку.

***«Меняются те, кто...»***

Участники группы сидят на стульях в кругу. Ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он – водящий. Водящий должен объявить, кто должен поменяться местами. Например: меняются все девушки и. д. Все участники, которые обладают названными характеристиками, должны встать со своего стула и поменяться местами. Водящий должен успеть занять свободное место, пока участники меняются местами. Тот кому, не хватило места, становится новым ведущим.

***«Аплодисменты»***

Участникам предлагается встать в круг, один желающий выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник, так аплодисменты должны получить все участники тренинга.

***«На льдине»***

На пол выкладываются листы бумаги в количестве равном количеству участников. Каждый участник встает на отдельный листок. Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве листков. При этом нельзя сходить с листков на пол. После того как участники начинают «накапливаться», ведущий убирает освободившиеся. На последней стадии ведущий может «стимулировать» процесс, убирая листок, если он второй ногой уже стоит на общих листах.

***«Крепкие объятия»***

Заранее выбирается человек, который становится в центр круга. Группа двигается под музыку. Когда музыка останавливается, ведущим называется номер. Если это «4», то четверо участников должны крепко обняться, если номер «6» - обнимаются шестеро, и т. д. Если называется число большее, чем количество участников в группе, то тогда все бегут в центр комнаты и обнимают человека, стоящего в центре.

***«Пять слов о тебе»***

Участники разбиваются на подгруппы по пять человек. Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги, чтобы получилась ваша нарисованная ладошка. Напишите на ладошке свое имя. Потом передайте листок соседу справа, а сами получите рисунок ладошки от соседа слева. На одном из пальчиков полученного рисунка напишите, пожалуйста, какое-нибудь привлекательное качество этого человека, на ваш взгляд. Так дальше нарисованные ладошки передаются по кругу, и каждый пишет свое. Пока ладошки не вернутся к ее владельцу.

***«Паутина»***

Всем участникам предлагается взяться за руку в различном порядке, обоими руками, тем самым сплести паутину. Затем предлагается ее распутать и образовать один большой круг.

Участникам предлагается, стоя в кругу, вытянув руки вперед, ладонями вниз, перекатить небольшой мячик по кругу, не уронив его.

***«Футболка с надписью»***

Участникам предлагается придумать, представить себя в футболке. Фасон футболки, цвет, фактура ткани и надпись на ней придумывает каждый участник для себя сам. Надпись на футболке – своеобразный жизненный девиз участника. Каждый, по кругу, рассказывает окружающим фасон, цвет и «говорящую» надпись на своей футболке, тем самым представляет себя группе.

**«Мечты»**

Предложите участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяйтесь мыслями о своих мечтах или даже изобразите их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди ... могут помочь, а какие три -помешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась.

Это упражнение проходит очень хорошо, если к обмену мечтами подойти творчески. Если участникам трудно рассказать или нарисовать свою мечту, то можно предложить изобразить мечту в виде сценки. Пусть участники сами пофантазируют, каким образом они могут изобразить свою мечту. Любые средства выражения при творческом подходе предпочтительнее, чем устный или написанный текст.

***«Круг знакомств»***

Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается снова в круг. Все игроки повторяют как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Таким образом, каждый из участников продемонстрирует свое движение или жест.

***«Берлинская стена»***

Комната перегораживается посередине стульями или веревкой (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту. В зависимости от особенностей группы, возможен вариант проведения игры в один или два этапа.

Т.е. «стена» может стать значительно выше, и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков». Завершив игру, тренер обсуждает стратегию решения проблемы или причину её отсутствия. А также оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие ещё стратегии могли быть избраны группой.