

Тема педагогического опыта: “ПСИХОЛОГО—ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ”

Цель опыта: Определение психолого – педагогических условий формирования детского танцевального коллектива в системе дополнительного образования.

Задачи:

1. Определить и систематизировать признаки и структуру детского коллектива.
2. Уточнить периоды развития детского танцевального коллектива.
3. Выявить специфику формирования коллектива в условиях дополнительного образования.
4. Апробировать программу «*Академия искусства общения*».

Актуальность темы опыта определена необходимостью формирования навыков межличностного взаимодействия, которые у современных детей и подростков в значительной степени заменены Интернет-коммуникациями.

Перед началом работы мы предположили, что формирование танцевального коллектива будет более эффективным при создании психолого–педагогических условий:

1. Учет специфики формирования детского танцевального коллектива в системе дополнительного образования.
2. Использование интегративно-деятельностного подхода как теоретико-методологической основы процесса формирования коллектива.
3. Разработка и внедрение программы по формированию танцевального коллектива.
4. Создание системы психолого-педагогического сопровождения программы.

Данный опыт реализовывался через апробацию программы «*Академия искусства общения*», вошедшей в авторскую программу «*Зажги свою звезду*», которая направлена на реализацию образовательного интереса детей, увлекающихся искусством хореографии. Важным аспектом работы является и привитие общекультурных качеств личности, что достигается с помощью включения в программу общеразвивающих занятий (эстетические и этические беседы, игры и упражнения, творческие задания, психофизические разминки и игры, психологические тренинги). С целью предупреждения и снижения уровня асоциального поведения среди детей, для *сплочения коллектива*, решения конфликтных ситуаций используются специальные методики (использование интерактивных игр).

В результате данной деятельности у детей возникает привычка здорового образа жизни, не в силу формального подчинения требованиям взрослых, а в силу глубоких внутренних мотивов; а также формируются стойкие убеждения о неприемлемости определённых способов поведения.

Программа «*Академия искусства общения*» рассчитана на детей:

Третьей ступени — ориентирующая (дети 13 лет);

Четвертой ступени - самоопределение и индивидуализация (дети 14 -17 лет)

Цель программы:

Помочь детям найти свое место и реализовать себя в танцевальном коллективе **«Ветер надежд»**.

Задачи:

— способствовать формированию позитивного отношения к себе каждого ребенка;

— способствовать формированию умения строить конструктивные отношения с собой, окружающими, миром;

— воспитывать уважение к различиям в людях, религиях, культурах, народах и т.д.;

— способствовать формированию умения работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других.

Новизна программы - заключается в использовании всей совокупности психолого-педагогических условий, методов, принципов, средств формирования коллектива, а так же арт-технологий.

Реализация идеи программы:

Игровая программа построена на основе методик проведения интерактивных игр и упражнений психологов Клауса Фопеля (Германия) и Николая Козлова (Россия).

Через игровые программы ребята постигают простые жизненные мудрости:

— узнают друг друга, учатся друг другу доверять и понимают, что каждый человек - это целый мир, а взаимоотношения людей — большая ценность, и важно уметь поддержать их, чтобы они не испортились;

— учатся ладить друг с другом, радуясь сходству и уважая различия друг в друге, учатся строить отношения, опираясь на мудрость: не ожидай от других, что они прочтут твои мысли, говори им о том, что ты хочешь, чувствуешь, думаешь;

— думают о том, как управлять конфликтом, гневом, агрессией и приходят к выводам: не обижай других людей и не давай им «потерять лицо», не нападай на других, когда тебе плохо;

— понимают, что проблемы можно решать: проанализируй ситуацию, в которой ты оказался, и прими решение, не давая себя подгонять;

— а в целом учатся сотрудничать, строить конструктивные отношения с миром сверстников и с миром взрослых людей.

Интерактивные игры, включающие эмоциональные, волевые, аналитические способности одновременно каждого участника игры, могут вести к формированию новых социальных установок в той области, которую мы определили, в области человеческих взаимоотношений. На занятиях дети развивают свои коммуникативные навыки, учатся играя.

Программа предусматривает:

5 занятий, продолжительностью по 2 часа.

Первое занятие «Узнаем друг друга, учимся друг другу доверять».

Второе занятие «Учимся ладить друг с другом, радуясь сходству, уважая различия».

Третье занятие «Как управлять конфликтом».

Четвёртое занятие «Проблемы можно решать».

Пятое занятие «Учимся сотрудничать, строить конструктивное общение со сверстниками и взрослыми».

Пятое занятие заключительное. Это своеобразное подведение итогов жизни коллектива, в результате которого у каждого ребёнка формируется позитивное отношение к себе, коллективу, педагогу. Как известно, если коллектив достигает уровня гуманистических отношений, в которых каждый замечен и нужен, каждый необходим и любим всеми, - это наилучший показатель работы педагога.

В программе каждого занятия 5-6 игр, каждый педагог вправе определить, какие игры необходимы для проведения, что наиболее актуально для его конкретных детей. В конце каждого занятия происходит анализ игр, дети сами говорят, какие игры им понравились больше всего, чему их научили эти игры.

Любая игра, которая предлагается детям, непременно должна:

- отвечать избранной идее, работать на решение проблемы, отвечать на вопрос «Зачем?»
- быть интересной и увлекательной, а лучше всего интерактивной,
- постарайтесь, чтобы каждый из ансамбля мог участвовать в игре, а не избранные,
- не забудьте про анализ и итоги, а значит осознанное участие детей в игровой деятельности.

Реализация программы «*Академия искусства общения*» имеет следующие результаты:

- в коллективе создана доброжелательная и комфортная атмосфера, в которой каждый ребенок ощущает себя необходимым и значимым;
- создана «ситуации успеха» для каждого члена детского объединения;
- использованы различные формы массовой воспитательной работы, в которой каждый обучающийся приобретает социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях.

Итогом работы по программе является сформированный на основе игровых методик детский коллектив, показывающий очень высокие результаты на конкурсах разного уровня.

Приложение

Занятие 1

«Узнаем друг друга, учимся друг другу доверять»

Без дружбы никакое общение
между людьми не имеет ценности.

Сократ.

ПАУТИНА

Цели: Эта игра помогает детям **познакомиться друг с другом** и в ходе веселого и приятного общения **занять свое место в группе**. Поэтому ее хорошо использовать в начале совместной работы. Наряду с этим "Паутина" — прекрасный опыт для **первоначального сплочения коллектива**.

Материалы: Клубок ниток.

Ведущий: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе... (Возьмите клубок в руки и начните игру сами.)

Меня зовут Виктория Владимировна, и я очень люблю танцевать... (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.)

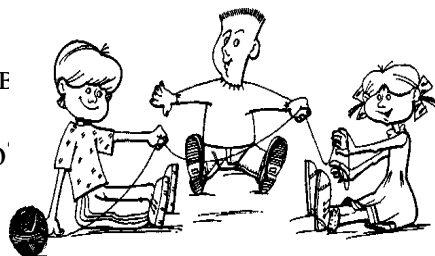
Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Инструкция: Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: "Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?"

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к Вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно "связаны между собой".

Анализ упражнения:

- Все ли высказались в ходе игры?
- Как ты чувствуешь себя сейчас?
- Чувствуешь ли ты себя теперь иначе, не так, как в начале игры?
- Трудно ли тебе было запоминать имена?
- Чьи рассказы тебя заинтересовали больше?
- Кто в группе вызывает у тебя любопытство?



ИМЯ И ДВИЖЕНИЕ

Цели: Детям легче прочувствовать свою принадлежность к группе, когда они могут задействовать свое тело. Именно такая возможность и предоставляется им в этой игре. Также она помогает детям в начале знакомства запомнить имена друг друга и дает им возможность представить себя группе самым необычным и фантастическим способом.

Инструкция: Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание постоять в центре круга и "запечатлеть" свое движение в группе становится все более сильным. На несколько мгновений каждый ребенок становится режиссером, по воле которого действуют все остальные, включая и педагога. При этом дети не только запоминают имена

друг друга, но и получают прекрасную возможность посмеяться, чувство общей радости - объединяет.

Ведущий: Сядьте в один большой общий круг. Сейчас каждый из вас будет произносить свое имя и при этом делать какое-нибудь движение — руками, ногами, всем телом. Вся группа хором говорит имя ребенка и повторяет движение, сделанное им. После этого тот же ребенок произносит свою фамилию и делает еще одно, уже другое, движение. И снова мы все вместе становимся эхом. Мы говорим хором его фамилию, и все повторяем его движение. Я начну первая. (после этого передайте ход своему соседу слева или справа.)

Анализ упражнения:

— Чьи имена тебе было легко запомнить?

— Чьи имена ты забывал?

— Чьи движения тебе понравились больше других?

Знаешь ли ты, что означает твое имя или фамилия?

--- Чем тебе понравилась эта игра? —

ЗНАКОМСТВО

Цели: Это игра направлена на развитие партнерских взаимоотношений, в ней каждый ребенок может представить другого человека. Эта игра способствует развитию у детей способности ясно и развернуто формулировать и излагать свои мысли.

Инструкция: В начале игры каждый может удовлетворить своё любопытство, узнав особенности своего партнера по игре. Затем каждый ребёнок должен запомнить и удержать в памяти основную информацию о партнере, чтобы составить из неё маленькое сообщение коллективу. В этой игре подчеркивается индивидуальность каждого ребёнка. Никто не остаётся без внимания, и у каждого появляется приятное чувство, что кто-то заботится о нём.

Эта прекрасная игра для начала совместной работы. Вы можете через сравнительно большие промежутки времени повторить эту игру с иным заданием – попросите детей выяснить, что нового появилось в жизни его партнёра за время, прошедшей беседы.

При работе с детьми старшего возраста вы можете увеличить время, отведённое для беседы, примерно на десять минут.

Ведущий: Сегодня мы постараемся поближе узнать друг друга. Встаньте, пожалуйста, и выберите того человека, которого вы хуже всего знаете... Выберите себе место, где вы спокойно можете поговорить друг с другом. Один из вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет ваш собеседник, сколько у него братьев или сестер, с кем он дружит, какой у него характер... Выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. Через пять минут я подам вам сигнал того, что время прошло. После этого вы поменяетесь ролями... (10 минут.)

А теперь все вернитесь и сядьте в один большой круг. Пусть каждый представит классу своего партнера. Встаньте позади него, положите руки ему на плечи и расскажите все, что смогли запомнить.

В конце каждого рассказа спрашивайте у представляемого, достаточно ли корректен был рассказ, и хочет ли он что-нибудь добавить к сказанному.

Анализ упражнения:

- Понравились ли тебе вопросы твоего партнера?
- Твой партнер на самом деле испытывал любопытство и с интересом расспрашивал тебя?
- Что тебе было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Кто из вас двоих сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?
- О ком из остальных детей ты узнал что-то интересное для тебя?
- Как ты теперь чувствуешь себя в отряде?

РОБОТЫ

Цели: Это прекрасная парная игра для тех коллективов, в которых царит атмосфера **взаимного доверия между ребятами**, а дети уже имеют опыт участия в интерактивных играх. При этом каждый ребенок **получает возможность познать самого себя**. Это способствует развитию самосознания детей.

Ведущий: Я хочу предложить вам очень увлекательную игру. Разбейтесь, пожалуйста, на пары и выберите, кто из вас будет Первым, а кто — Вторым.

Сначала роботами будут Первые. Робот делает совершенно неподвижное и бесстрастное выражение лица. Он становится неподалеку от Второго номера, поворачивается к нему лицом, механическими движениями подходит к нему, а потом возвращается обратно. И так несколько раз он то подходит, то возвращается на место. Когда Робот подходит, то своим металлическим голосом задает вопрос, состоящий только из двух слов: "Кто ты?" Услышав ответ, Робот разворачивается и возвращается на место, а потом снова разворачивается и подходит к партнеру, задавая ему снова тот же самый вопрос: "Кто ты?" Так продолжается снова и снова. Второй номер отвечает всякий раз первое, что приходит ему в голову. Это может быть одно слово или короткая фраза, образ или символ, мысль или чувство. Может получиться так, что Второй номер сам изумится своим собственным словам. Это вполне нормально. Итак, у вас есть пять минут...

Инструкция: Через пять минут попросите детей поменяться ролями в парах. После этого оба партнера должны обсудить свои впечатления. (3 минуты.)

Анализ упражнения:

— Что удивило тебя в твоих ответах?

— Что удивило тебя в ответах твоего партнера?

— Давали ли вы с ним сходные ответы?

---Как ты думаешь, надо ли задавать вопрос "Кто ты?", чтобы лучше узнать человека?

СОЗДАНИЕ СТАТУИ

Цели: В этой игре ребята работают по трое. Двое из них — скульпторы, а третий — "кусок мрамора", из которого будет сделана Статуя. Для того чтобы получилось настоящее "произведение искусства", необходимо **полное взаимопонимание и сотворчество** Скульпторов. Они должны побеспокоиться о том, чтобы Статуя стояла уверенно и в конце работы стала настоящим "произведением искусства".

Ведущий: Разбейтесь по тройкам. Двое из вас будут Скульпторами, а третий — "большим куском мрамора". Он ложится на пол и закрывает глаза. Задача Скульпторов — сделать из него прекрасную Статую. Вы сами должны решить, как будет выглядеть эта Статуя, как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. Человек, из которого делают Статую, должен

стараться сохранить положение, которое ему придают. Когда Скульпторы закончат свою работу, надо будет поставить Статую на ноги. При этом Статуя должна очень сильно напрячь свое тело, чтобы оно было твердым и крепким, как мрамор. Скульпторы аккуратно поднимают Статую верх и ставят ее на ноги. Потом вы можете позвать меня, чтобы я могла полюбоваться этим "произведением" вместе с Вами.

Инструкция: Поскольку все не смогут закончить работу одновременно, то освободившимся детям Вы можете дать роль публики, чтобы они вместе с Вами осматривали "произведения искусства". Попросите детей, которые были Статуями, хорошенько запомнить свою форму, чтобы потом они могли показать ее всему коллективу. Когда все фигуры будут готовы, вы можете походить по "мастерским" и рассмотреть каждую Статую отдельно. Позже повторите эту игру, чтобы дети могли сыграть в ней разные роли.

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда был Статуей?
- Аккуратно ли обращались с тобой Скульпторы?
- Доверял ли ты Скульпторам?
- Понравилась ли тебе форма, которую тебе придали?
- Что ты чувствовал, когда был Скульптором?
- Доставила ли тебе удовольствие работа с "мрамором"?
- Легко ли тебе было работать с твоим напарником?
- Ты доволен Статуей, которая у вас получилась?
- Какая Статуя понравилась тебе больше всех?

Анализ занятий:

- Какие игры вам понравились больше всего?
- Чему вас научили эти игры?
- Какие простые мудрости, которые вы узнали сегодня во время игр, помогут вам в общении, в жизни?

Вариант интерпретации занятия.

Ведущий: сегодня мы познакомились и лучше узнали друг друга. Сегодня мы сделали первые шаги, чтобы научиться доверять друг другу. Может быть, многие из вас уже сумели понять, что важно дорожить взаимоотношениями между людьми, чтобы не разрушить единства и целостности картины маленького мира, маленькой паутинки, которую мы сплели, мира, который мы создаем, вступая во взаимоотношения с людьми.

Взаимоотношения людей достаточно хрупки, их легко разрушить: неверным словом или необдуманным поступком. Нужно научиться дорожить ими и не позволять нашим эмоциям разрушать их.

Мы увидели с вами, что многим ребятам трудно сконцентрироваться на определённой деятельности, если они не чувствуют поддержки коллектива, вашей поддержки. Нередко, причиной негативного поведения является то, что каждый из нас может почувствовать себя изолированным и беспомощным. Чтобы не чувствовать себя беззащитным, нужно научиться ощущать ценность взаимоотношений.

Занятие 2

«Учимся ладить друг с другом, радуясь сходству и уважая различия»

Уважать всякого человека, как самого себя, и поступать с ним, как мы желаем, чтобы с нами поступали,- выше этого нет ничего.
Конфуций.

ВСЕ МЫ ЧЕМ-ТО ПОХОЖИ

Цели: В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие его с другими. В процессе этой игры мы и **способствуем формированию уважаемого отношения к сходствам и различиям друг в друге.** Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок.

Инструкция: Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что вы искренне заинтересованы в этом, разместив получившиеся в результате игры списки в коллективе и

возвращаясь время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Ведущий: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас есть мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас — синий...», «У каждого из нас мама ходит на работу». «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая - найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Такую же работу можно проделать с различиями друг в друге.

Анализ упражнения:

- Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
- Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в отряде?
- Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в отряде?
- Как вы работали в своей команде?
- Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
- Какими должны быть твои друзья — похожими на тебя или совсем другими?

ИСТИНА ИЛИ ЛОЖЬ?

Высшая мудрость – различать добро и зло.

Сократ.

Цели: В ходе этой интересной игры дети могут многое узнать о процессе коммуникации. В чем состоит разница между уговариванием и убеждением? Как можно различить, где правда, а где ложь? Как можно прийти к своему собственному мнению? Как связаны доверие к другим и уверенность в себе? Эти непростые вопросы рассматриваются здесь не теоретически, а исследуются практически в ходе весьма увлекательной игры. Повторите эту игру несколько раз, чтобы каждый ребенок мог побывать во всех трех ролях.

Материалы: По одной монете и по одной повязке для глаз для каждой тройки ребят.

Ведущий: Сейчас нам нужны три добровольца, которые готовы первыми попробовать предлагаемую игру. Один из вас будет кладоискателем. Ему завяжут глаза, и после этого он должен будет найти клад. Кладом будет монета, которую двое других ребят, договорившись между собой, положат на расстоянии примерно двух метров от кладоискателя.

Что должны делать в игре эти двое других ребят? Они будут исполнять роли доброго и злого волшебников. (Девочек называйте феями.) Добрый волшебник, говоря кладоискателю, куда ему надо идти, чтобы найти клад, всегда сообщает правду. А злой волшебник всегда врет и посылает кладоискателя в ложном направлении. Однако кладоискатель не должен знать, кто из ребят играет роль доброго, а кто — злого волшебника. Поэтому волшебники, после того, как завяжут глаза кладоискателю, должны отойти в сторону и очень тихо договориться о том, кто будет говорить правду, а кто ложь. После этого они возвращаются к кладоискателю, и игра начинается... У всех трех ребят очень трудное задание. Кладоискатель ничего не видит и нуждается в помощи. При этом он должен еще выяснить, кому он может доверять. У доброго волшебника тоже трудная задача. Он ведь должен говорить правду, однако, что он может сделать, чтобы справиться с ложью злого волшебника? Но злому волшебнику тоже придется нелегко. Как ему соврать так, чтобы это было похоже на правду? Поэтому мы не можем предположить, как быстро кладоискатель найдет свой клад, и найдет ли он его вообще. Если кладоискатель найдет монету, ему можно будет снять повязку, и мы все поздравим его бурными аплодисментами... (Затем наступает очередь следующей тройки.)

Анализ упражнения:

— Как ты, будучи кладоискателем, выяснил, кто был добрым волшебником, а кто злым?

— Как ты искал клад?

— Что ты чувствовал, когда был кладоискателем?

— Что ты чувствовал, когда был добрым волшебником?

— Удалось ли тебе перехитрить злого волшебника? Почему?

- Как ты, когда был добрым волшебником, пытался завоевать доверие кладоискателя?
- Что ты чувствовал, когда был злым волшебником?
- Что ты делал, чтобы войти в доверие к кладоискателю?
- Чему ты научился в этой игре?
- Легко ли ты даешь сбить себя с толку?
- Ты сразу доверяешь людям или сначала хорошенько присматриваешься к ним?
- Умеешь ли ты уговаривать других людей?
- Умеешь ли хорошо убеждать?
- Что ты будешь делать как-то иначе, если снова будешь играть в эту игру

МАЛЕНЬКИЙ НАЧАЛЬНИК

Цели: Всегда находятся дети, которые чрезмерно любят руководить и указывать другим, что им делать. Эта игра дает детям возможность увидеть, как можно **различными способами реагировать на это, как можно ладить с разными людьми.**

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Ведущий: Знаете ли вы людей, которые всегда всем указывают, что надо делать? Не называйте, пожалуйста, имен, а просто расскажите, как такие люди себя ведут...

Я передам вам сейчас один разговор троих ребят на эту тему:

Андрей: Вы знаете, что я делаю с теми, кто всегда всем указывает? Я говорю им, чтобы они сматывались. А когда кто-нибудь пытается командовать мною, я просто говорю ему, чтобы он не задавался.

Алла: Когда ты так делаешь, Андрей, ты сам задаешься. Ты сам говоришь другому, что он должен делать. Я просто говорю в таких случаях, что не люблю, чтобы мной командовали.

Коля: Мне кажется, вы оба слишком серьезно к этому относитесь. Почему бы вам просто не отойти в сторону, если кто-то пытается вами командовать? Я всегда именно так и делаю.

А как ты сам поступаешь с людьми, которые хотят всем указывать? Придумай свой вариант разговора на эту тему. Нарисуй его или запиши так, как записывают диалог в пьесах. Возможно, тебе удастся в одном случае

показать какой-нибудь хороший способ того, как можно обойтись с "маленьким начальником", а в другом случае — не самый подходящий... (15 минут.)

Теперь объединитесь по трое и покажите друг другу то, что вы нарисовали или написали. Обсудите друг с другом свои работы. (5-10 минут. Затем желающие могут представить свою работу всем.)

Анализ упражнения:

-Можно ли сказать что-нибудь хорошее о ребенке, который всем указывает что делать?

-Почему маленький начальник временами действует другим ребятам на нервы?

-Надо ли следить за собой, чтобы не быть временами маленьким начальником?

-Надо ли, наоборот, попытаться быть маленьким начальником?

-Есть ли в твоей семье маленький или большой начальник?

КОНЦЕНТРИЧЕСКИЕ КРУГИ

Цели: В ходе данного упражнения дети могут **сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным**. Эта игра **развивает самосознание ребенка** и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

Ведущий: Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты дети, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: "Что я умею хорошо делать?" (2 минуты.)

Инструкция: Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево...

Следующая тема для беседы: "Что интересного я могу придумать?" (2 минуты.)

Другие темы для обсуждения:

- Человек, который принимает меня таким, какой я есть...
- Как я реагирую на критику в мой адрес...
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Очень важная для меня цель...
- Что во мне ценят другие...
- Чем я горжусь в себе...
- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Мои любимые дела...
- Кто меня уважает и ценит...
- Ситуация, в которой я был очень собой доволен...

Анализ упражнения:

- О чем больше всего ты любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее говорить?
- Что нового узнал ты о своих друзьях?
- Какое настроение у тебя сейчас?

КАКОВ Я В ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ

Цель: Каждому из нас интересно, что о нас думают другие люди, как чувствуют себя рядом с нами. Однако не всегда можно быть уверенным, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение **помогает преодолеть барьер в общении:** оно анонимно, однако происходит в контакте «глаза в глаза».

Материалы: булавки и маленькие и большие листы бумаги на всех.

Ведущий: Сегодняшнее занятие посвящено тому, какие мы в отношениях с окружающими. Каков я среди людей? Что другие думают обо мне? Как они меня воспринимают? Что их радует, что огорчает? Естественно, тот, кто не хочет быть слепым, кто хочет быть адекватным и

успешным, должен все про себя знать. И тогда он может в себе что-то изменить.

Теперь возьмите маленькие листочки, разделите вертикальной чертой пополам, слева вверху поставьте знак «плюс», справа – «минус».

- **Первое задание:**

Там где «плюс», записать свои сильные черты в отношениях с людьми, то, что радует вас и окружающих в общении с вами, что помогает вам жить среди людей. В колонке с «минусом» вы записываете свои слабые, отрицательные черты, то, что мешает вам и людям рядом с вами (5 минут).

- **Второе задание:**

Теперь возьмите большие листы. Эти листы прикрепите себе на спину, и те, с кем вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой вы во взаимоотношениях с другими. Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы для вас написали о ваших недостатках, слабых сторонах, в углах нарисуйте кресты. А если вам интересно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

Теперь сами или с помощью ваших соседей прикрепите булавками маленькие заполненные листки на грудь, а большие чистые – на спину.

Работа будет происходить следующим образом: вы будете произвольно встречаться, кто с кем хочет. Вы можете почитать то, что человек написал о себе, о своих сильных и слабых сторонах в отношениях с окружающими, вы можете, не торопясь, внимательно еще раз посмотреть на человека, чтобы лучше и точнее сформулировать свои впечатления о нем.

Когда у вас сложится определенное впечатление, вы напишете на его листке, на спине, что вы о нем думаете. Постарайтесь обойтись без лишних слов, напишите только самое главное.

Инструкция: Перед запуском в режим свободных встреч, естественно, нужна настройка. Все встают в общий круг и под музыку и голос ведущего присматриваются друг к другу. Потом можно ходить и смотреть друг на друга, размышляя, к кому больше тянет. Спустя несколько минут ведущий разрешает основную работу.

Основная работа проходит в сопровождении тихой музыки в течение 15-20 минут. Если процесс затягивается, музыка включается громко.

По окончании все снимают большие листы. Маленькие листы пусть остаются на груди во время занятий.

Теперь все садятся в общий круг, читают, что им написали. Потом, если есть время, по очереди зачитывают хотя бы по одной фразе из написанного или просто делятся своими впечатлениями.

И если времени не хватает, впечатлениями делятся только те, кому это необходимо, часто задают вопросы типа: «Отзовитесь, кто тут написал, что я... Что вы имели ввиду?», «Я бы хотел, чтобы ко мне после занятия подошел тот, кто написал «хочу с тобой дружить»».

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя во время этого упражнения?
- Легко ли тебе было выделить свои сильные и слабые стороны в отношениях с окружающими тебя людьми?
- Как ты считаешь, необходимо ли знание своих сильных и слабых сторон с позиции других людей?

Анализ занятия:

- Какие игры вам понравились больше всего?
- Чему вас научили эти игры?
- Какие простые мудрости, которые вы узнали сегодня во время игр, помогут вам в общении, в жизни?

Вариант интерпретации занятия:

Ведущий: Первая и основная мудрость сформулирована много столетий назад: «Самый главный человек на свете – тот, кто перед тобой». Если перед вами появился Собеседник, для вас во всём мире должны остаться только двое – он и Ты, причем Он – в центре. Одна из самых больших мудростей: уметь слушать и слышать.

Человек может быть невоспитанным и невнимательным, глупым или агрессивным, но чем меньше тебя это будет задевать и раздражать, тем талантливее и мудрее ты как Собеседник. Прими его таким, каков он есть.

Ищи то, что вас сближает. Мнения, ценности, установки – могут быть разными. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучать себя от привычки противоречить по любому поводу. Напротив, приучите себя находить то, что может вас сблизить.

Наше общение будет очень интересным, если мы научимся радоваться тому общему, что есть в каждом из нас, что нас объединяет. Дружба во многом начинается именно тогда, когда появляются общие интересы, общие привязанности, общие радости. **Но разрешите другому быть Другим, учитесь уважать ваши различия, от этого ваш мир станет красочнее и богаче**

Занятие 3 **«Как управлять конфликтом»**

Нигде не полезно промедление, как в гнев.
Пумей Сир.

ТОЛКАЛКИ

Цели: С помощью этой игры дети могут **научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение.** Они могут **научиться соизмерять свои силы** и использовать для игры все свое тело. Они **могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.**

Инструкция: Если вы играете в "Толкалки" в помещении, то необходимо позаботиться о том, чтобы свободного пространства было достаточно. Естественно, на лужайке на свежем воздухе эта игра доставит детям еще больше удовольствия.

Ведущий: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!». Когда «Стоп!» крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Инструкция: Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест. Лево́й рукой толкать левую руку партнера, а правой — правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась игра?
- Кого ты выбирал себе в партнеры?
- Ты толкался изо всех сил?
- Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?
- Вы с партнером оба действовали честно?
- Что ты придумал, чтобы победить?
- Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?
- Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

ДОВОЛЬНЫЙ – СЕРДИТЫЙ

Цели: Эта игра важна тем, что помогает детям **почувствовать и осознать свое эмоциональное состояние**, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты. Очень большое значение имеет точное **осознание детьми своих настроений**, ведь это **дает им возможность выбора поведения в зависимости от настроения**. При этом сознание выступает своего рода тормозом — оно осложняет от реагирование гнева. Кроме того, в этой игре дети могут понять, **что они в состоянии играть свои эмоции, а, значит, и контролировать их**.

Ведущий: Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд.)

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.)

Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или в сердитом? Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже, будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других детей. (1 минута.)

Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если ты до этого был довольным, то теперь будь сердитым. Теперь веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки... (1 минута.)

Теперь вновь замри в тишине и постарайся снова вернуться к первому чувству. Обрати внимание на то, что изменяется в твоём теле при этом, как меняется дыхание, что происходит с глазами, как меняются звуки, которые ты издаешь... (30 секунд)

Снова остановись и замри. Теперь веди себя так, как тебе захочется. Придумай, как ты назовешь свое чувство, которое тебе сейчас хочется испытать.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было труднее всего выразить?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое чувство понравилось тебе больше всего? А что именно понравилось тебе в нем?
- Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удастся?

ТУХ – ТИБИ - ДУХ

Цели: «Тух-тиби-дух!» — еще один рецепт **снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце.** В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться, **формируется позитивный эмоциональный фон.**

Ведущий: Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по помещению, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — «тух-тиби-дух». В это время другой ученик должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться по помещению. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

Анализ упражнения:

- Понравился тебе данный ритуал?
- Какие чувства, эмоции возникли у вас при произношении этих «волшебных слов»?
- А что испытывали те ребята, которым говорили «тух-тиби-дух»?

НАКОПИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛИМЕНТЫ

Цели: Это замечательное упражнение построено по принципу самореализующегося предсказания.

Никто не должен мучиться в поисках действительно существующих позитивных качеств другого ребенка. Достаточно называть те качества, которые он хотел бы видеть у ребят. Эта игра нацелена **на умение видеть позитивное в каждом человеке и говорить об этом.**

Ведущий: Случалось ли с вами когда-нибудь так, что кто-то говорит вам комплимент, а вы при этом думаете: «А на самом деле я совсем не

такой»? Понравилось бы вам услышать от меня, такую, например, фразу: «Ты невероятно ловок?» Возможно, некоторые из вас подумали бы при этом: «Ну, ко мне это не относится». А другие, может быть, подумают: «Этого мне никто не говорил раньше. А, похоже, в этом что-то есть». А третьи могут подумать: «Именно так оно и есть, хорошо, что окружающие это тоже замечают».

Я хочу предложить вам игру. Во время которой, вы можете наговорить друг другу много комплиментов. Разбейтесь на группы по восемь человек и встаньте в ряд друг за другом. Постарайтесь продумать комплимент для ребенка, стоящего за вами. Подумайте о каких-либо чертах характера или личности, например, о дружелюбии, уме, чуткости. Комплименты в отношении внешнего вида тоже хороши, но мы их припасем для следующего раза. Вы можете подготовить такой комплимент, который ваш друг вполне «заслужил». А можете придумать такой комплимент, о котором вы про себя бы подумали: «Вот было бы здорово, если бы Петя (Вася, Маша...) на самом деле был таким!».

У кого уже появились идеи? Теперь я расскажу вам, как протекает эта игра. Первым начинает тот, кто стоит в самом начале ряда. Он поворачивается к стоящему за ним ребенку и шепчет ему на ушко заготовленный комплимент, например: «Я считаю, что ты замечательный фантазер и выдумщик!» Второй ребенок, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой. Например, он шепчет на ухо третьему так: «Я считаю тебя замечательным фантазером, выдумщиком и при этом очень умным!» Третий ребенок должен запомнить оба этих комплимента и добавить к ним еще один собственный...

Так игра продолжается, пока последний ребенок в ряду не повторит все комплименты, которые он услышал: «Вы считаете меня фантазером, выдумщиком, умным, ловким и т.д.»

Вы поняли, как протекает игра?

Анализ упражнения:

- От кого ты иногда слышишь комплименты?
- Какие комплименты тебе делает папа, а какие мама?
- Какие комплименты тебе доводилось слышать в нашем ансамбле?

- Какой комплимент ты в последний раз слышал от педагога?
- Говоришь ли ты комплименты самому себе?
- Кому последнему говорил комплимент ты?
- Что лучше: комплименты по поводу внешнего вида или по поводу характера?
- Почему людям нужно постоянно слышать комплименты в свой адрес?

ГОВОРЯЩИЕ ОЧКИ

Цели: Эта игра предоставляет ребятам прекрасную возможность услышать в свой адрес пару приятных комментариев и комплиментов, что **служит повышению самооценки и учит общаться корректно**. А реквизиты — очки и рифмованные заклинания — придают игре особенную легкость и понятность.

Материалы: Солнцезащитные очки со сравнительно светлыми стеклами.

Ведущий: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Дети и взрослые любят слушать что-нибудь приятное в собственный адрес. Я хочу предложить вам в связи с этим поиграть в одну новую игру, в ходе которой вы сможете сказать друг другу много приятных и добрых слов. Олег, будь так добр, надень, пожалуйста, вот эти очки, они волшебные. А теперь повернись направо и посмотри на своего соседа. Он должен посмотреть в твои очки и произнести следующие слова:

«Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?»

Как только Олег услышит это заклинание, он тут же должен от имени волшебных очков сказать что-нибудь доброе и приятное в адрес своего соседа справа. После этого Олег снимает «волшебные» очки и передает их своему соседу слева. Когда его сосед наденет очки, уже Олег обращается к нему с заклинанием, которое я только что произнесла.

Ну, что, давайте попробуем?

Инструкция: Обращаясь к соседу Олега, спросите: «Ты запомнил слова, которые должен произнести Олегу?»

Анализ упражнения:

- Приятно ли тебе было слышать в свой адрес комплимент?
- Как часто тебе говорят комплименты?
- Что для тебя приятнее: говорить комплимент или же слышать его?
- Чему учит нас это упражнение?
- Почему людям нужно постоянно слышать комплименты в свой адрес

«ЗОЛОТОЙ» И «ГОРЯЧИЙ» СТУЛ

Мы должны благодарить тех, которые
Указывают нам на наши недостатки.
Б. Паскаль.

Цель: Быть в центре внимания очень непросто, тем более, когда вокруг тебя сидят ребята твоего ансамбля и не просто смотрят на тебя, а оценивают тебя сквозь призму своего внутреннего восприятия. И основная цель этого упражнения заключается в том, чтобы **обеспечить психологическую поддержку каждому ребёнку**, который хочет сесть на тот или иной стул, **создать дополнительную мотивацию к самосовершенствованию, развитию своих сильных сторон и работы над слабыми.**

Инструкция: В центре круга стоит стул, на который может сесть любой участник игры.

Все остальные ребята садятся плотно вокруг него. Сидящий на стуле диктует условия. Если он говорит, что стул **«золотой»**, то все будут говорить о сидящем на нем, только хорошее, начиная фразу словами «мне очень нравится, что ты...». Если **«горячий»**, то все столь же искренне, от души будут говорить о его слабых сторонах и недостатках, начиная фразу со слов: «Мне очень хотелось бы, чтобы...». Выбранный член группы садится на стул.

Ведущий: Чтобы лучше мы понимали тебя, ты можешь вспомнить и прочитать свое любимое стихотворение, рассказать историю, какие-то строки, которые бы могли выразить тебя...

Инструкция: Может разрешить членам группы задать сидящему на стуле несколько вопросов. Для разминки все могут говорить сидящему на стуле о приятных впечатлениях, которые он вызывает. Теперь ведущий

задает порядок, и все высказываются по очереди. После того как все высказались, сидящий на стуле говорит о своих впечатлениях по этому поводу.

Теперь игра с «горячим» стулом. Кто окажется на «горячем» стуле, решит человек, сидящий на «золотом» стуле.

Ведущий: Поднимите руки те, кто уверен, что группа их знает очень хорошо...

Инструкция: Процедура «горячего» стула такая же, как «золотого». Закончить это упражнение можно следующим образом.

Ведущий: Как хорошо, что у нас в ансамбле такая дружная атмосфера! Мы уже лучше узнали друг друга, научились доверять друг другу, научились уважать сходства и ценить различия. И поэтому сегодня мы можем с вами легко говорить и слушать глубокие и не совсем простые слова.

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, сидя на стуле?
- Чувствовал ли ты поддержку и понимание ребят?
- Часто ли с тобой говорят о твоих достоинствах \ недостатках твои друзья, родители? Как ты реагируешь? Почему ты решил сесть на «горячий» стул?
- Хочешь ли ты сказать что-нибудь ребятам?

Анализ занятия:

- Какие игры вам понравились?
- Чему вас научили эти игры?
- Какие простые мудрости, которые вы узнали сегодня во время игр, помогут вам в общении, в жизни?

Вариант интерпретация занятия.

Ведущий: Сегодня на занятии мы с вами научились понимать свою агрессию через игру и позитивное движение. Занятие позволило нам научиться соизмерять свои силы и использовать в игровой модели поведения свои разные эмоции. В процессе общения с другими людьми

очень важно развитие такого личного качества, как эмпатия, т.е. сочувствие, сопереживание, понимание внутреннего состояния души другого человека.

Любое общение будет бесполезно для вас, пока в вашем сознании не изменятся установки. Пока вы боец, вы будете драться. Пока вы мудрец, вам хочется победить. И именно поэтому вы в конечном счете всегда будете проигрывать.

Но если и другой путь и философия его такова:

- Старайтесь не победить, а найти истину. Победа, ваша или его – означает не торжество истины, а только то, что один сумел задавить другого. Ну и что? Победить может и неправый.

- Старайтесь понять то, что хочет сказать вам другой, помогайте ему сформулировать свои мысли, даже если вы с ним не согласны. Нередко, как ни странно, это оказывает самым эффективным способом переубедить человека.

- Признайте возможность своей неправоты и просите критического обсуждения. Чаше используйте: «Слушай, может я не прав, но давай посоветуемся... мне кажется... Как ты считаешь? Давай обсудим!»

Таким же образом, как и недобрые поступки, нас ранят слова, сказанные в порыве гнева, негативные эмоции, направленные на другого человека. Подобно тому, как вы **управляете своей силой, контролируете ее, вы можете управлять и своими эмоциями, словами, мыслями, поступками.**

Занятие 4

«Проблемы можно решать»

Ни искусство, ни мудрость не могут быть достигнуты,
если им не научиться

Демокрит.

КАМУШЕК В БОТИНКЕ

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы — на передний план». В этой

игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы **побудить**, даже самых стеснительных детей, **рассказывать о своих заботах и проблемах**. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на чем-либо.

Ведущий: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Инструкция: Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе было говорить о своих проблемах в метафоричной форме?
- Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?
- Что ты делаешь обычно с накопившейся обидой и злостью?
- Как вы считаете, нужно ли говорить о своей проблеме?

СТРЯХНИ!

Цели: Одним из наиболее сложных препятствий на пути к жизненному успеху является память о наших неудачах и поражениях. Поэтому мы предлагаем простую и весьма приятную процедуру, в ходе которой дети могут представить, как они **избавляются от всего негативное, ненужное и мешающего чувствовать себя хорошо.**

Ведущий: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: «В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше». А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?». Другой же может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30-60 секунд.)

Анализ упражнений:

- Какой способ ты обычно используешь для того, чтобы избавиться от неприятных чувств?

- Легко ли тебе стало после данного упражнения?

- Какие чувства ты испытываешь на данный момент?

ВЫШЕ-НИЖЕ

Цели: Большинству детей и взрослых очень нелегко **научиться чувствовать себя на равных с окружающими**. Во многих ситуациях мы склонны воспринимать себя ниже или выше окружающих. Обе эти позиции изолируют нас от других людей и неизбежно приводят к возникновению напряжения в отношениях. В этом упражнении мы обращаем внимание детей на проблемы такого рода и помогаем им **почувствовать себя естественнее и проще в общении, формируем позитивное отношение детей к себе**.

Ведущий: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но есть и третий способ общаться — чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это. Начните бродить по комнате все одновременно...

Представь себе, что ты как будто бы лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты. Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

А теперь замри на мгновение. Представь себе, что ты хуже всех остальных детей вокруг себя. Тебе кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее тебя, что все они лучше одеты... И начни снова ходить по классу. Как ты держишь себя, когда думаешь о том, что хуже других? Покажи нам это... Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.

Разбейтесь на пары... Один из вас должен стать «лучше другого», в другой — «хуже». Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас «самый лучший», расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства. Например: «Мне все видно и понятно. Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос». И так далее. Расскажи также своему партнеру о том, что ты можешь сделать в таком состоянии и что ты при этом чувствуешь. (1-2 минуты.)

Теперь пусть тот в паре, кто сейчас «хуже другого», расскажет своему партнеру, что ему дает это состояние. Например: «Я могу смотреть только на пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом».

Расскажи своему партнеру, что ты можешь, а что не можешь делать пока ты «хуже других», как ты чувствуешь себя при этом. (1-2 минуты.). А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других... Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение минуты, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы «равны».

Анализ упражнения:

- Что тебе дает ощущение, что ты «лучше всех»?
- Есть что-то неприятное в чувстве превосходства?
- Какие преимущества есть в ситуациях, когда ты чувствуешь себя "хуже всех"?
- А какие ты видишь в этом недостатки?
- Когда ты чувствуешь себя лучше, а когда хуже других?
- Когда ты чувствуешь себя на равных с остальными?
- Какие преимущества тебе дает ощущение равноправия?
- Есть ли в этом ощущении какие-то неприятные моменты?

Были ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал свое превосходство над другими? А, напротив, свою неполноценность? Расскажи нам об этом.

ПОГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ

Цели: Мы все слишком мало используем возможность рассказывать другим о своих чувствах и, таким образом, один из важных аспектов общения нередко оказывается пренебрегаемым. Такая практика оказывает парализующее влияние на наши жизненные силы и делает взаимоотношения с другими людьми излишне сухими и скучными. Поэтому важно **научить детей** тому, что **говорить о чувствах** — нормально и правильно, что это даже доставляет удовольствие и **укрепляет уверенность в себе**. Поэтому старайтесь снова и снова предоставлять детям возможность немного потренироваться в разговорах о чувствах.

Тем самым вы будете не только стимулировать их личностное развитие, но и улучшите понимание ими литературы, истории, социологии и т.д.

Ведущий: Разделитесь на пары. Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, вы можете назвать за одну минуту. Каждый раз, когда один из вас будет называть какое-то чувство, о котором ранее не шла речь, второй должен будет громко считать.

Это выглядит примерно так: один из партнеров говорит: «Любовь», другой считает: «Один», затем вновь первый говорит: «Гнев», а второй считает: «Два», и т.д.

Инструкция: Через минуту спросите, какая пара назвала больше всех чувств...

Ведущий: Теперь скажите мне, какие чувства испытывал каждый из вас, когда мы участвовали в последнем концерте... (30 секунд.)

А теперь скажите, пожалуйста, какие чувства вы испытывали вчера, когда завершили репетицию... (30 секунд.)

И, наконец, скажите, какие чувства вы испытывали, когда последний раз что-то не удалось... (30 секунд.)

Инструкция: Дайте еще пару заданий подобного рода, соответствующих уровню развития детей. Если во время ответов вы заметите у кого-то из отвечающих скованность и смущение, не настаивайте, давайте слово другим. В конце концов, своими чувствами люди делятся обычно только с близкими и друзьями.

Анализ упражнения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?
- Какое чувство нравится тебе больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

Анализ занятия:

- Какие игры вам понравились больше всего?

- Чему вас научили эти игры?

- Какие простые мудрости, которые вы узнали сегодня во время игр, помогут вам в общении, жизни?

- Легко ли вам было говорить о неприятных для вас вещах, контролируя своё эмоциональное состояние?

Какую обратную связь вы получили от своих друзей, чувствовали ли вы поддержку и понимание со стороны ребят?

Вариант интерпретации занятия.

Ведущий: Сегодня на занятии мы с вами научились иначе смотреть на возникшую проблему. Любые проблемы можно решать, нет безвыходных ситуаций.

Но, чтобы решать проблемы, нужно научиться о них говорить. Ведь «маленький камушек», может со временем превратиться в «огромный булыжник», который будет делать нашу жизнь безрадостной. Сегодня мы учились говорить о чувствах, а это всегда не просто. Чтобы решить свои проблемы, необходимо проанализировать ситуацию, в которой ты оказался и, не давая себя подгонять, самому принять решение.

Сегодня мы учились говорить о неприятных для нас вещах, внимательно выслушивая друг друга. Это очень важно.

Понравится ли тебе общение, в котором собеседник все время лезет на пьедестал, а вас толкает в грязную лужу? Тот, кто в общении старается продемонстрировать своё превосходство, делает, по сути, то же самое. Чтобы этого не случилось, стройте общение на равных, а не в позиции сверху. Строить общение «на равных» оправдано потому, что именно такого общения, как правило, ожидают от вас ваши собеседники.

Занятие 5

«Учимся сотрудничать, строить конструктивное общение»

Перед человеком к самосовершенствованию три пути:

Путь размышления – это самый благородный;
Путь подражания – это самый лёгкий;
Путь личного опыта – самый тяжёлый.
Конфуций.

РАСПУСКАЮЩИЙСЯ БУТОН

Цели: Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности детей в малых группах. В игре детям необходимо удерживать равновесие и весьма тонко синхронизировать, координировать свои действия с действиями других детей.

Ведущий: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на попу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована.

Инструкция: Когда весь коллектив справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась эта игра?
- Как твоя группа справилась с этим заданием?
- Быстро ли вы смогли подняться?
- Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
- Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?
- От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

ИСТОРИЯ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

Цели: В ходе этой игры дети могут отработать спонтанное **сотрудничество в рамках всего коллектива**. Дети могут придумывать и развивать собственные идеи, но при этом им необходимо **терпение, умение слышать и слушать друг друга**.

Ведущий: Сядьте, пожалуйста, все в один круг. Я хочу предложить вам игру, в которой может одновременно принять участие весь коллектив. Вам будет нужно сочинить собственную историю. Я сама начну историю и через некоторое время прекращу свой рассказ. После этого любой может подхватить нить и продолжить повествование. Когда один из вас остановит свой рассказ, историю будет продолжать следующий, и так далее до тех пор, пока все не добавят в эту общую историю свой кусочек. Всем понятно, как нужно играть?

Инструкция: Если Вы уверены, что все дети поняли идею игры, вы можете использовать приведенную ниже историю в качестве начала игры, а можете придумать для старта свой вариант рассказа. При желании вы можете добавить в текст любые детали и уточнения, чтобы сделать историю еще более занятной для вашей группы.

Ведущий: Жили были маленькая девочка и маленький мальчик. Дома, в которых они жили, стояли так близко друг к другу, что они могли каждый день играть друг с дружкой. Со временем они стали закадычными друзьями. И вот однажды они решили уйти далеко-далеко, потому что больше не хотели, чтобы взрослые командовали ими с утра до вечера. Они взяли с собой немного еды и сложили еду в два небольших рюкзака. Когда взрослые были заняты своими делами, они потихоньку убежали из дому.

Дорога, которой они пошли, привела их через какое-то время к большому и дикому лесу. "Странно", — сказали они, — "что такой прекрасный лес находится так близко к городу". В детях проснулось любопытство, и они направились вглубь леса. Сначала воздух был теплым, а солнце пробивалось сквозь листья деревьев. Иногда они слышали прелестные голоса певчих птиц. Но лес становился все темнее, воздух — все холоднее, а отовсюду стали раздаваться разные шорохи.

Тогда детям захотелось выбраться оттуда. Но когда они обернулись назад, то не обнаружили там никаких признаков дороги, по которой пришли. Вместо этого они видели только скалы и густую растительность. Как только они делали шаг вперед по дороге, она тут же исчезала за их спинами, потому что она была заколдована. Они шли все время вперед и вперед, пробираясь сквозь густые кусты и деревья, карабкаясь по большим камням и валунам.

Внезапно они услышали впереди странный шум. Они не видели, что это было, но смогли расслышать приближающиеся шаги. Дети остановились, схватились друг за дружку, стиснули руки. Вдруг они увидели...

Инструкция: Попросите детей продолжить историю. Никто не имеет права остановить рассказчика прежде, чем тот замолчит сам. Иногда, для развития игры, вы можете напоминать часть рассказанного или задавать простые наводящие вопросы, которые заставят рассказчиков добавлять больше деталей в повествование: «Ага, тут появился дракон. А какого он был цвета? Это был добродушный дракон или злой и опасный? И что произошло потом?».

Когда все дети уже примут участие, а у вас сложится впечатление, что фантазия детей истощена, Вы можете придать истории ритуальное завершение. Например, такое:

Ведущий: Вдруг маленькая девочка очень устала и легла на землю. Она погрузилась в глубокий сон. Когда она проснулась, кто-то толкал ее за плечо. «Нет-нет», — думала она сквозь сон, — «оставь меня в покое!» Тогда она открыла глаза и увидела, что это мама хотела ее разбудить. «Тебе пора вставать и идти в школу». «Да, мам. Мне приснился такой интересный сон. Мне приснилось, что... » (Сделайте краткое обобщение всех рассказанных частей истории.) «Да, такой сон не мог не взволновать тебя», — сказала мама. «Это уж точно», — ответила девочка.

Анализ упражнения:

— Понравилась ли тебе наша история?

— Что тебе понравилось больше всего?

---Что бы ты рассказал иначе, если бы рассказывал всю историю один?

КТО Я

Цели: У каждого ребенка есть **потребность во внимании и уважении**, каждый стремится быть замеченным другими. Поэтому детям очень нужны такие упражнения, в ходе которых они **оказываются в центре всеобщего внимания, при этом находясь в психологически наиболее безопасной и комфортной атмосфере.**

Инструкция: В ходе этой игры каждый ребёнок может подготовить краткое описание своей личности, передав его педагогу в качестве загадки для остальных детей.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Ведущий: Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: «Я мальчик. Я живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием занимаюсь хореографией. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?» Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: «Кто я?»

Инструкция: Написав, дети складывают листки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Коробка «проходит» по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок. Тот, кто случайно вытащит свое сочинение, должен вернуть его и взять из коробки другое.

После этого каждый ученик зачитывает вслух доставшуюся ему загадку и предлагает всему классу угадать, кто имеется в виду. Когда загадка будет разгадана, сочинение зачитывает следующий ребенок.

Анализ упражнения:

— Ты загадал своему партнеру сложную загадку?

— Твою загадку быстро разгадали?

— Чья загадка тебе понравилась больше всего?

ГРУППОВОЙ ПОРТРЕТ

Цели: "Групповой портрет" дает возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача — нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок — усиливает у детей чувство принадлежности к коллективу. В этой игре наряду со способностью к кооперации развиваются навыки наблюдательности и творческого самовыражения.

Инструкция: Чтобы дети могли выполнить свою задачу в спокойной обстановке и отнеслись к ней с должным вниманием, в некоторых случаях имеет смысл проводить игру в несколько этапов, растянув ее на 2-3 дня.

Материалы: Каждой подгруппе понадобится большой лист бумаги (как минимум размером А3, лучше - лист ватмана) и фломастеры.

Ведущий: Разбейтесь на четверки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой

собственный портрет рисовать нельзя, попросите кого-нибудь из группы сделать это. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины.

Инструкция: Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести подробное представление всех картин. Перед этим можно дать группам время подумать, как они будут представлять свою работу остальным ребятам и какие пояснения будут давать при этом.

Анализ упражнения:

- Кого ты выбрал художником, рисующим твой портрет?
- Что ты чувствовал, когда рисовали тебя?
- Кто выбрал тебя художником?
- Как вы пришли к решению, кого где нарисовать?
- Ты доволен своим портретом?
- Насколько тебе понравилось работать вместе с другими ребятами из твоей подгруппы?
- Насколько ты доволен тем портретом, который ты рисовал сам?
- Какой команде потребовалось больше всего времени?
- Портрет какой команды тебе понравился больше всего? Почему?

НОЧНОЙ ПОЕЗД

Цели: В этой игре дети смогут овладеть различными навыками межличностного общения. Локомотив будет везти Вагоны через Лес, а Деревья — предупреждать Поезд об опасности, чтобы он нигде не ударялся. Локомотив и Вагоны должны работать слаженно, с полным доверием друг к другу. Только в этом случае Поезд пройдет свой путь, избежав столкновений. Дети могут представить себе, что этот поезд везет в город игрушки детям на Рождество.

Материалы: 6 или 12 повязок для глаз, 3 шляпы (колпака).

Ведущий: Представьте себе, что совсем скоро Рождество и дети одного маленького города с нетерпением ждут подарков. Они слышали, что поезд с игрушками к праздничному вечеру должен будет пробираться ночью через ужасный, заметенный снегом лес. И только у локомотива есть фары, чтобы

освещать дорогу. Кто-нибудь мог бы сказать, какие подарки хотелось бы получить детям этого маленького города? Кто из вас хотел бы стать Локомотивом и везти Поезд с игрушками детям? Шестеро ребят будут Вагонами с подарками. Кто хочет быть ими? Все остальные будут Деревьями в ночном лесу.

Инструкция: Деревья должны расположиться так, чтобы между ними было достаточно места. Предупредите, что Деревья не должны двигаться, но они могут издавать тихое «Шшш...» в момент, когда какой-нибудь Вагон поезда рискует удариться о них. Три Древа особенные — на них надеты шляпы. Поезд обязательно должен объехать эти Деревья, прежде чем он покинет Лес. Обозначьте место, где Поезд въезжает в Лес, и сами встаньте с другой стороны Леса — Вы будете Маленьким городом, где дети дожидаются Поезда.

Ведущий: Теперь давайте составим наш Поезд. Становитесь за Локомотивом и положите руки на плечи предыдущего человека. Я завяжу каждому Вагону глаза, потому что только у Локомотива есть свет и он может видеть. Локомотив будет двигаться очень медленно, чтобы не растерять Вагоны, и чтобы все Вагоны чувствовали себя уверенно. Локомотив сам выбирает путь, которым поедет через Лес, но он обязательно должен пройти мимо трех особенных Деревьев (в шляпах).

Инструкция: После этого идите на другую сторону Леса и дайте Локомотиву сигнал старта.

В следующий раз другие дети могут быть Локомотивом. Можно усложнить задание, например, увеличив число Вагонов или пустив одновременно два Поезда.

Анализ упражнения:

— Как ты чувствовал себя в качестве Локомотива?

— Каким образом ты ощущал, что "ведешь целый поезд"?

— Как ты чувствовал себя в качестве Вагона?

— Чувствовал ли ты себя надежно, идя за Локомотивом, и верил ли ты Деревьям, когда они тебя предупреждали об опасности?

---Кем тебе больше нравится быть — Локомотивом или Вагоном?

СДЕЛАЙ РОДИТЕЛЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ

Цели: Дети должны иметь возможность совершать поступки, которыми они будут гордиться перед своими родителями, **это придает им сил и уверенности в себе.** В этой игре-эксперименте мы **учим детей сотрудничать со своими родителями.**

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Ведущий: Все вы, вероятно, хотите, чтобы родители любили вас и делали все для того, чтобы вы были веселыми и счастливыми. Но временами и самим родителям нужно чувствовать себя счастливыми, и вы можете внести в это свой вклад. Каждый знает, что довольные своими детьми, мама и папа становятся намного симпатичнее. Поэтому мы обсудим сегодня, что вы можете сделать для того, чтобы ваши родители почувствовали себя счастливее.

Возьми листок бумаги и начни составлять список. Сначала запиши то, что ты можешь сказать родителям (или одному из них), чтобы они могли испытать дополнительную порцию радости. Затем напиши, чем ты можешь помочь родителям, чтобы они могли чаще улыбаться... (10 минут.) Теперь напиши, что ты мог бы сделать, чтобы помочь родителям справиться с проблемой или заботой, которая их сейчас мучает. Кроме того, напиши, что ты можешь сделать совершенно потрясающего, чтобы родители стали еще счастливее... (5 минут.)

А теперь прочитай то, что ты написал. Подчеркни те пункты своего списка, которые тебе действительно хочется выполнить, и постарайся это сделать... (3 минут.)

Теперь объединитесь по двое и обсудите ваши идеи друг с другом. Выслушай, что думает твой партнер по поводу твоих идей... (5 минут.)

Инструкция: Дайте каждому ребенку возможность рассказать о чем-нибудь, что он действительно хочет сделать. Позднее при случае вернитесь к этой теме и попросите детей рассказать о том, что они на самом деле сделали, и каковы были результаты.

Анализ упражнения:

— По каким признакам ты замечаешь, что твои родители счастливы?

— По каким признакам ты замечаешь, что твои родители напряжены и расстроены?

— За что ты больше всего благодарен своим родителям?

— Хочешь ли ты сам когда-нибудь иметь детей?

---Чего бы ты хотел от твоих собственных детей?

ОПРАВДАНИЕ ЧУЖИХ ОЖИДАНИЙ

Цели: Дети могут поддерживать устойчиво хорошие отношения с ровесниками или взрослыми только в том случае, когда находят подходящий для себя ритм следования чужим ожиданиям или уклонения от них. **Эта игра способствует формированию самостоятельности в принятии решений и ответственности за свой выбор.**

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Ведущий: Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и не особенно хотим это делать. Например, моя подруга пригласила меня пойти вместе с ней на концерт. А у меня в этот день нет настроения слушать музыку. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должна это сделать, ведь это же моя подруга. Но в тоже время я знаю, что мне самой этого не хочется, мне в этот день хочется сходить на интересную выставку.

Я думаю, что вам это знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы это все-таки сделали. Возможно, это было в школе, или дома, во время игры, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Мы можем сказать другу, что не дадим ему денег в займы, или отказываемся помочь родителям. Опишите два-три случая, чего хотели от вас другие. Как вы себя чувствовали в такой ситуации? (5 минут.)

Теперь объединитесь по двое и покажите друг другу, что вы написали. Спросите у своего партнера, что он об этом думает. (10 минут.)

Анализ упражнения:

— Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?

— Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?

— Говоришь ли ты прямо «нет» или начинаешь искать оправдания?

— Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?

— Когда ребенок должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

— Многого ли ты ожидаешь от самого себя?

АПЛОДИСМЕНТЫ ПО КРУГУ

Цели: В этом замечательном и неординарном ритуале все происходит по парадоксальной логике. Последние становятся первыми. Игра построена таким образом, что интенсивность аплодисментов постепенно нарастает и достигает своего апогея, когда последний ребенок получает аплодисменты всего коллектива. Эта **игра формирует позитивное отношение в себе и окружающим.**

Ведущий: Все из вас могут представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом, всеми фибрами своей души, как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас очень хороший коллектив, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из ребят, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего человека, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют ему. Затем уже вся тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбрать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Анализ занятия:

- Какие игры вам понравились больше всего?
- Чему вас научили эти игры?
- Какие простые мудрости, которые вы узнали сегодня во время игр, помогут вам в общении, в жизни?

Вариант интерпретация занятия.

Ведущий: Сегодня на занятии мы говорили о том, «кто Я», «какой Я», «каким меня видят окружающие», «какой я в отношениях со взрослыми, со своими ровесниками».

И правда, какой Я?

Может быть, такой, каким Я САМ хочу стать.

Сегодня мы только попытались вывести еще одну формулу личного успеха, узнать еще одну мудрость: **Я хочу, Я могу и Я буду таким!**

Каким? Готовым доверять и сотрудничать, принимать людей, такими какие они есть, оправдывать не все и не всякие ожидания, а только те, которые будут помогать жить в гармонии с самим собой, природой, миром. Я САМ могу строить и поддерживать конструктивные отношения, потому что я владею **основными жизненными мудростями:**

- каждый человек – это целый мир, а взаимоотношения людей большая ценность и важно уметь поддерживать их;

- можно находить общий язык с разными людьми, радуясь сходству и уважая различия друг в друге;

- проблемы можно решать: не ожидая от других, что они прочтут твои мысли, говори им о том, что ты хочешь, чувствуешь, думаешь;

Своими негативными эмоциями можно управлять: не нападая на других, когда тебе плохо, не обижай людей и не давай им «потерять лицо» - это самое худшее в отношениях.

Твой мир станет ярче, богаче и радостнее, если эти простые жизненные мудрости станут стилем и образом твоей жизни. А твой жизненный успех во многом зависит, от того насколько последовательно и осознанно ты САМ будешь следовать этим мудростям.