Заняття з елементами тренінгу для учнів школи на тему:

«Згуртованність колективу- вирішення конфліктів»

1 день «Командообразование»1,5 - 2 часа (в зависимости от уровня усталости)

Хорошо, если тренинг будет на улице, но, чтоб детям было где сесть (кериматы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техника/упражнение/методика | Задача/материалы | Время/участие |
| 1. Знакомство «Моя имя и мое движение» повторить по очереди всем. | Продолжаем больше узнавать друг друга | 15 минут  /ВСЕ по очереди |
| 1. Арт-терапевтическая техника «Завтрак.Обед.Ужин»   Сначала делимся на команды: назови растение 5 растений, получатся команды по 5 человек  Вопросы: каждая команда рассказывает про свой стол, и про каждое блюдо отдельно (или индивидуально, или представитель от группы).  Вопросы при выступлении:   * Опишите блюдо. Какое оно? И для кого бы вы его приготовили? Кого бы вы пригласили отведать вашего блюда? Что объединяет ваш стол? * А теперь когда вы все выступили, расскажите, а как это блюдо рассказывает что-то про вас? Чем оно на вас похоже? Как это блюдо презентует вас? Если вы назвали ваше блюдо вкусным, такое блюда приятно кушать, может с вами тоже приятно находиться. В блюде есть ингредиенты, которые вы положили, и сделали его очень вкусным. А какие вас есть ингредиенты? В людях какие есть ингредиенты? Качества характера? А из каких качеств характера состоите вы, что с вам приятно находиться?» * Позаботились ли вы о том, чтобы еды было достаточно, можно ли ей наесться? Или можно еще что-то нарисовать? Нарисовали ли вы вилки, ложки? Позаботились ли вы, чтоб было удобно есть ваше блюдо? Если да – значит вы не забываете позаботиться о людях, или о тех людях, кого вы бы пригласили отведать вашего блюда. Если нет – о ком вы забываете позаботиться? Хотели ли бы изменить ситуацию? Давайте нарисуем то, что нужно, чтоб изменить ситуацию – вилки, ложки, сделаем наш стол более удобный, и приятный для тех, кто мог бы сесть за ваш стол.» | Командообразование Работа с образом «Я», образом социального «Я», его коррекция  **/Карандаши, краски, кисточки, ватманы** | 45 минут  /ГРУППЫ из 4-5 человек |
| 1. «Импульсы ногами» 1) топаем двумя ногами по очереди друг за другом по кругу;   2) меняем направление в другую сторону (тот, кто меняет прыгает)  3) поворачиваемся спиной – тоже самое, можем менять направление  4) закрываем глаза спиной – тоже самое  Или  «Хлопки руками»   1. Передаем хлопки по кругу; 2. Смена направления - тот кто меняет 2 хлопка 3. Можно передать хлопки кому-то напротив, посмотрев в глаза, вытянув руки и указав, кому передаешь; 4. Поварачиваемся спиной, закрываем глаза, можно только менять направление 2-мя хлопками | Енерджайзер, внимание, команда | 15 мин  /ВСЕ В КРУГЕ |
| 1. Самолетик | Сотрудничество, умение договариваться, находить решение в сложных ситуациях/  **Лист А4 на каждую ПАРУ человек** | 15 минут  /ПАРЫ |
| 1. Ежик   Вопросы:   1. Как вы чувствовали себя, когда надо было раскрутить ежика? 2. Какая роль понравилась больше и почему? 3. Как чувствовали себя сами ежики? (в роли ежиков)? 4. Как вы на самом деле привыкли получать свое? Какие методы применяли для раскручивания ежиков? 5. Какие методы помогли на самом деле? (силовые, уговоры или другое)? | Решение конфликтов, взаимодействие с тем, кто возможно обиделся или сердитый, общение, тактильный контакт | 15 минут  /ПАРЫ |
| СЛЕДОПЫТ  Вопросы:   1. Как вы чувствовали себя, когда надо было раскрутить ежика? 2. Какая роль понравилась больше и почему? 3. Как чувствовали себя сами ежики? (в роли ежиков)? 4. Как вы на самом деле привыкли получать свое? Какие методы применяли для раскручивания ежиков? 5. Какие методы помогли на самом деле? (силовые, уговоры или другое)? | Доверие, умение довериться и также быть ответственным за другого  **/ платки, тонкие летние шарфы, чтоб можно было половине детей завязать глаза, т.е. 14 платков** | 15 минут  /ПАРЫ |

1 день/тренинг 2 «Развитие креативности и творческого потенциала, элементы сплочения и командообразования» (1,5-2 часа – в зависимости от усталости)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техника/упражнение/методика | Задача/материалы | Время/участие |
| 1. Продолжаем раскрываться и презентовать себя «Никто не знает, что я умею…» | Представление себя, самораскрытие, разминка | 15 минут  /ВСЕ по очереди |
| 1. Метод сочинения СКАЗКИ с использованием стимульного материала:   - Что за сказка получилась?  - Что в ней особенного получилось?  - Что можно взять для себя, для своей жизни ценного? | Креативность, самрасркытие, Комнадообразование  **/или любые предметы, которые окажутся в детей** | 20 минут  /ВСЕв КРУГУ |
| 1. СОЛНЫШКО – сказать что-то приятное человеку перед тобой, описать, что тебе в нем нравится, не только у тебя красивые глаза, а какие качества характера вам в нем нравится. | Енерджайзер, сплочение, повышение уверенности в себе, повышение самооценки | 15 мин  /ВСЕ В КРУГЕ |
| 1. МАНДАЛА из ПРИРОДНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ 2. Расскажите о своей мандале; 3. Что вы чувствовали, когда вы ее делали 4. На что она похожа 5. О чем она может рассказать 6. Как вы чувствуете себя после завершения работы; 7. ДАВАЙТЕ ВСЕ ТАРЕЛОЧКИ СЛОЖОМ ВМЕСТЕ | Самораскрытие, расслабление, креативность  **/тарелочки круглые,**  **Песок, природные элементы**  **/МУЗЫКА КРАСИВАЯ НА БЕРЕГУ БЫЛО БЫ ЗДОРОВО** | 25 минут  /ВСЕ |
| 1. МАЯТНИК 2. Получилось ли отпустить все переживания и довериться группе? 3. Что помогало? 4. Как получилось? 5. Как чувствовали себя когда полностью доверились? | Доверие, объединяющий эффект | 20 минут  /ВСЕ и один человек внутри круга |
| НИТЬ КОТОРАЯ НАС ВСЕХ СВЯЗЫВАЕТ  Завязываем НИТОЧКУ НА РУКЕ соседИ ГОВОРИМ «ЗА ЧТО Я ЕМУ СЕГОДНЯ БЛАГОДАРЕН и ЧТО НОВОГО Я СЕГОДНЯ УЗНАЛ О нем?»  После того, как все завязались по кругу тренер говорит: «Между нами всеми проходит нить – это тонкая нить, которая связывает всех нас, важна для каждого из нас, это нить теплых эмоций, радости, тепла, любви и понимания. Пусть она будет крепкой для каждого из вас» | **Заключение и подведение итогов 1-го дня** | 10 минут |

1 день «Команда» и «Ресурсы моего имени»1,5 - 2 часа (в зависимости от уровня усталости)

Хорошо, если тренинг будет на улице, но, чтоб детям было где сесть (кериматы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техника/упражнение/методика | Задача/материалы | Время/участие |
| 1. «Ветер дует и уносит всех тех, кто…» | Разогрев, опять узнаем друг друга лучше | 10 минут  /ВСЕ по очереди |
| 1. ИГРА «Самурай. Принцесса. Дракон» | Команда, креативность, радость | 20 минут  / 2 команды |
| 1. 3 Д – КУБ – часть делает КУБ, часть параллельно БОЛОТО (ниже)   Сначала БРОУНОВСКОЕ движение чтоб разделить на команды по 4 человека | Умение взаимодействовать,слышать друг дргуа, активность, развитие внимание и концентрации  **/ веревки и колькольчики (привезу), надо будет только между деревьями навязать помочь** | 20 минут  / Группа по 4 человека |
| 1. БОЛОТО - часть делает КУБ, часть детей БОЛОТО   Пройти по бревнам на болоте. Команды детей по 5 человек, держась только задруг друга должны будут пройти, зигзаговидный путь | **Нужны какие-то плосковатыебревна которые нужно выложить зигзагами** | 20 минут  / Грппы по 4-5 человек |
| 1. Арт-терапевтическая техника «МОНОТИПИЯ»   МОЕ ИМЯ  Существует специальная наука, изучающая имена – ОНОМАСТИКА.  Роль имени человека в жизни?  Сопровождает его всю жизнь.  «Мы постараемся немножко больше узнать о своем имени, »  После работы:   1. Что чувствуете? 2. То нового вы открыли в своем имени? 3. Что вам подсказало ваше имя? | Ресурсы имени для образа «Я» детей,  **/Карандаши, краски, кисточки, картон, клей ПВА**  **/ПРИРОДНЫЕ МАТЕРИАЛА**  **/КРАСИВАЯ МУЗЫКА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ БЫЛО БЫ ЗДОРОВО** | 45 минут  /ВСЕ |

2 день/тренинг 2 «Развитие общения» (1,5-2 часа – в зависимости от усталости)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техника/упражнение/методика | Задача/материалы | Время/участие |
| 1. Продолжаем раскрываться и презентовать себя «Никто не знает, что я умею…» | Представление себя, самораскрытие, разминка | 15 минут  /ВСЕ по очереди |
| 1. Мы одна команда | Креативность, самрасркытие, Комнадообразование  **/старые газеты** | 10 минут  /поровну |
| 1. ЦЕПОЧКА «РУКИ КАРАНДАШИ»» | Енерджайзер, сплочение, внимание | 10мин  /ВСЕ В КРУГЕ |
| 1. ЖИВОЙ УЗЕЛ | Преодоление трудностей, сложных жизненных обстоятельств | 25 минут  /ВСЕ или лучше 2 группу по-старше и по0младше |
| 1. Арт-терапевтическая методика – рисунок моей души | **Расслабление,**  **Соль/клей/гуашь**  **Стаканчики с водой/**  **Кисточки**  **МУЗЫКА** | 25 минут |