

## **ИГРЫ НА РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ**

### **Я+ТЫ+ОН+ОНА=МЫ**

Вы, конечно же, хотите, чтобы ваш отряд был дружным, сплочённым, чтобы все в нём были за одного, и один, несомненно, был за всех!

Давайте с вами проведём несколько игр, и, может быть, вы увидите, как сократится число ссор между ребятами, они чаще будут помогать друг другу, чаще будут появляться улыбки на их лицах.

Любая игра несёт в себе элемент сплочения, и, конечно же, вы знаете их огромное количество. Хотелось бы пополнить ваш арсенал наиболее оригинальными и забавными играми.

### **«Клоун»**

Для проведения этой игры необходимо разделиться на 2-3 команды и приготовить 2-3 коробки спичек. Точнее нужен не весь коробок, а только верхняя его часть. Внутреннюю, выдвигающуюся часть вместе со спичками можно отложить в сторону.

Для того чтобы начать игру, все команды выстраиваются в колонну, первый человек надевает коробок себе на нос. Суть игры заключается в том, чтобы как можно быстрее передать этот коробок с носа на нос всем членам своей команды, руки при этом должны быть за спиной. Если у кого-то коробок упал, команда начинает процедуру заново.

Соответственно выигравшей считается та команда, которая закончит передачу коробка быстрее.

Недостатка смеха в этой игре не будет!

### **«Яблочко»**

Эта игра опять же связана с передачей предмета двумя или несколькими командами. Этим предметом будет яблоко, и держать его нужно будет, зажав между подбородком и шеей. Руки за спину, итак... Начали!

Если у вас не оказалось под рукой яблока, то с таким же успехом можно воспользоваться апельсином или теннисным мячом.

### **«Сандалик»**

Для этой игры нужно организовать не меньше трёх команд. Команды выстраиваются в колонны, расположенные на одной линии, предварительно разувшись. После того, как команды построятся, вожатый собирает всю обувь ребят, сваливает её в кучу и перемешивает. Вожатым предлагается инструкция: «Это небольшая весёлая эстафета. Сейчас по очереди каждый из участников должен подбежать к этой куче, обуться в свою обувь и в обуви добежать до своей команды, передав эстафету следующему. Выигрывают умеющие быстро обуваться!»

### **«Тукан»**

Тукан – это рыба, которую рыбаки часто сушат, нанизывая на длинные верёвки. Сейчас мы, подобно тукану, будем «нанизываться» на длинную, около 15 м. длиной верёвку, на одном конце которой привязана сосновая шишка. Эту шишку все члены команды должны продеть через всю одежду сверху вниз, передавая шишку друг другу по очереди. Естественно, выигравшей считается та команда, последний участник которой первым из всех команд вытащит из штанины брюк сосновую шишку с пятнадцатью метрами верёвки, привязанными к ней.

### **«Клубок»**

Та же самая верёвка связывается в кольцо. Водящий выходит из комнаты или отворачивается, а остальные, держась двумя руками за верёвку, запутываются, образуя живой клубок, который водящий должен распутывать. Его задача – снова образовать круг.

### **«Прыжок без парашюта»**

Для этой игры четыре пары участников становятся с одной стороны стула лицом друг к другу, скрестив руки так, как это рекомендуется делать при переноске раненых. Спिनной к ним на стул становится ещё один игрок, который будет «прыгающим». Он становится на край стула и падает назад как восковая палочка. Стоящие сзади со скрещенными руками 8 человек ловят его. Острота ощущений и успех того, что товарищ пойман, захватывают и увлекают ребят. Боязнь того, что их товарищ может удариться, заставляет ребят крепко держаться друг за друга.

Структура детского коллектива очень вариативна, не всегда отношения в нём складываются гладко. Наряду с референтными (значимыми) группами часто в детском коллективе встречаются так называемые «отверженные». Эта игра будет более продуктивной, если вожатый незаметно для ребят сделает так, чтобы на стул почаще становились «отверженные», а ловили их лидеры или те, кто их отвергает.

### ***ИГРА (с 10 лет)***

**Цели:** В этой игре дети смогут почувствовать, как интересно слушать другого, и понять, что они чувствуют, когда слушают из самих. Может быть, это поможет им в дальнейшем замечать, когда их перестают слушать. Одновременно эта игра способствует сплоченности группы — всегда есть дети, которые считают себя "важными персонами", держатся отдельно и мало заботятся о других. Особенно полезна эта игра в конфликтных ситуациях, когда никто никого не слушает. Наконец, она может помочь ребенку разобраться со своими сильными чувствами (яростью, страхом). Выберите сами темы, которые актуальны именно для Вашего класса.

**\*Инструкция:** *Порой мы что-то говорим и чувствуем, что наш собеседник в своих мыслях находится где-то далеко-далеко. Как мы это узнаем? Каким образом вы можете заметить, что вас, наоборот,*

*внимательно, хорошо слушают — ваша мама, лучший друг или лучшая подруга?*

*Разделитесь по двое, чтобы мы могли поупражняться в настоящем слушании. Решите, кто из вас будет А, кто — Б. Вы оба должны будете говорить на одну и ту же тему. Сначала А должен будет говорить минуты две. Б смотрит на него и внимательно слушает. Через две минуты Б должен повторить все, что он слышал. При этом Б должен показать, что он понял своего собеседника. Тема следующая: "Что я делаю, когда бываю по-настоящему разъярен". (2 минуты.)*

В ходе игры дети меняются ролями. Это даст ребятам полезный опыт общения в классе. Другие возможные темы для разговора:

- Что я делаю, когда сильно радуюсь?
- Как я приобретаю новых друзей?
- Что меня тревожит (заботит)?
- Что мне нравится в нашем классе?
- Что мне не нравится в нашем классе?
- Как я себя чувствую в классе?
- Что я делаю для нашего класса?
- Когда я бываю одинок?

**Анализ упражнения:**

- Кто особенно внимательно тебя слушал?
- Как ты это заметил?
- Ты хорошо настраивался на разговор?
- Ты сам прилагаешь усилия для того, чтобы слушать других?
- Кто хорошо слушает тебя?

**ИГРА (с 6 лет)**

**Цели:** Эта игра очень хороша для группы, члены которой не слушают, постоянно перебивают друг друга или ведут посторонние разговоры. "Камень мудрости" имеет магическое свойство: он направляет внимание участников группы на говорящего и делает из них более внимательных слушателей, чем обычно. Эта игра улучшает взаимодействие детей и дает им возможность контролировать свое поведение при общении с другими. Часто эта игра так быстро приносит плоды, что "камень мудрости" становится уже не нужен, но при необходимости Вы можете потом прибегать к его помощи при любом разговоре или дискуссии в группе.

**Материалы:** Красивый, не слишком маленький камень.

**\*Инструкция:** Я принесла вам что-то необыкновенное — это камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать — он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.

**Анализ упражнения:**

- Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?

— Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?

— Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?

### **Ночной поезд (с 6 лет.)**

**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).

**\*Инструкция:** *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.*

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 ждут Поезда.

*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 идет через лес, но он обязательно должен пройти мимо трех особенных Деревьев (в шляпах).*

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?
- Как ты ощущал себя, когда ведешь поезд"?
- Как ты чувствовал себя в качестве Вагона?

- Кем тебе больше нравится быть - Локомотивом или вагоном?

### **Аэробус (с 6 лет)**

**Цели:** В игре "Аэробус" дети работают небольшими группами и должны действовать очень согласовано — ведь Маленькому аэробусу надо придать чувство уверенности и плавного полета. Когда Маленький аэробус почувствует, что он может доверять несущим его детям, он закроет глаза и насладится полетом.

**Материалы:** Шерстяное одеяло.

**\*Инструкция:** *Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким аэробусом? Остальные ребята класса будут помогать Аэробусу "лететь". Хорошо, Петя, ты — первый Аэробус, который должен "лететь". Ложись животом вниз на одеяло и разведи руки в стороны как крылья самолета. Теперь я хотела бы, чтобы с каждой стороны Аэробуса встало по одному человеку. Присядьте и просуньте руки под его ноги, живот и грудь. Один из вас должен медленно сосчитать до трех, и тогда все сообща встанут и поднимают Аэробус с поля... (Подождите, пока дети поднимут Самолет.)*

Так, теперь можно потихоньку поносить Самолет по нашему помещению. Когда Петя будет совсем уверенно себя чувствовать, он закроет глаза. Пусть Самолет совершит "попет" по кругу и снова медленно "приземлится" на одеяло.

Когда Аэробус "летит". Вы можете комментировать его "полет" и обращать особое внимание на аккуратность и бережное отношение детей к водящему. Затем другие дети играют эту роль. Вы можете попросить Аэробус самому выбрать тех, кто его понесет. Когда Вы увидите, что у детей все получается хорошо, то можно будет "запустить" два Аэробуса одновременно.

#### **Анализ упражнения:**

- Как ты чувствовал себя в качестве Аэробуса?
- Доверял ли ты тем, кто тебя нес?
- Когда ты начал чувствовать себя уверенно?
- Как ты чувствовал себя в качестве Носильщика Аэробуса?
- Согласованно ли работали Носильщики?
- Кому из детей ты охотно доверишь нести себя?

### **Твой друг — дерево (с 6 лет)**

**Цели:** Эта игра особенно важна для ребенка, который чувствует себя не включенным в группу — это может быть для него значительным опытом. В игре вся маленькая группа работает на то, чтобы один ребенок получил, как подарок, удивительно прекрасное переживание. Пожалуйста, не принуждайте никого участвовать в этой игре!

**\*Инструкция:** *Каким должен быть человек, чтобы вы ему поверили? К каким людям вы вообще питаете доверие? А к каким вы испытываете недоверие? Знакомо ли вам такое: сначала вы не доверяли кому-то, были*

*недоверчивы, а позже появилось доверие? Только ли к людям мы испытываем чувство доверия? Можем ли мы доверять и животным тоже? А растениям? Камням? Земле?*

*Перед началом следующей нашей игры я хотела бы рассказать вам короткую историю... Жила-была в одной маленькой деревне девочка. Звали ее Катя. Каждый день она играла со своими подругами в занимательные игры. Под конец одного длинного дня она так устала от множества игр, что легла спать под величественным и прекрасным старым деревом. Через несколько секунд она уже уснула. Старое дерево очень любило Катю, так как она часто с ним разговаривала. И оно захотело сделать уснувшей Кате чудесный подарок. Нежно опустило оно свои могучие ветви, приподняло ими девочку и стало покачивать ее потихоньку так, что Кате начали сниться удивительные сны... Все страхи от нее отступили, она чувствовала вокруг себя надежную защиту и доверяла ей... Благодаря этим волшебным мягким покачиваниям она во сне попала в свою любимую страну, где всегда светит солнце, и где дети никогда не ссорятся... Когда пришло время ужина, старое дерево бережно опустило девочку на мох и пощекотало ее тоненькой веточкой по носу так, что она проснулась. И потом Катя всегда помнила об этом прекрасном переживании.*

Кто из вас хотел бы быть Катей? Хорошо, Саша, ты первый ребенок, которому будет также хорошо. Ложись, пожалуйста, на спину и закрывай глаза. Разведи руки в стороны, ноги вместе. Теперь нужно восемь детей, которые будут Ветвями дерева. Встаньте по четверо с каждой стороны уставшей девочки'... Ветви, вам надо подсунуть свои руки ладонями вверх под Сашины ноги и спину. Я буду держать Сашину голову. Я досчитаю до трех. и Ветви медленно встают с пола и, когда они встанут, мы будем очень тихо вместе напевать песню слабого ветерка. Мы представим себе, что ветерок тихо покачивает ветки туда-сюда так, что Саша чувствует себя, словно на качелях. (Ветви должны покачивать ребенка в медленном темпе. 60 секунд.)

*А теперь мы хотим аккуратно положить Сашу снова на пол. Держите руками голову и плечи Саши. Ветви медленно опускают руки вниз. Один из вас может быть теперь тоненькой Веточкой, которая разбудит ребенка, и он радостно и бодро побежит домой.*

Предоставьте возможность другому ребенку вслед за этим "покачаться на дереве". При этом будет хорошо, если ребенок сам выберет для себя тех, кто будет Ветвями.

#### **Анализ упражнения:**

- Что ты чувствовал, когда был в роли Уставшего ребенка?
- Были ли Ветви бережны с тобой?
- Чувствовал ли ты себя уверенно?
- Что ты чувствовал, когда был Веткой?
- Охотно ли ты укачивал Уставшего ребенка?
- Почему плавное покачивание дает нам такое чудесное переживание?

#### **Испуганный ежик (с 6 лет)**

**Цели:** Это очень хорошая игра на доверие. Один ребенок идентифицируется с испуганным ежиком, свернувшимся клубком. Партнер пытается словами и соответствующими жестами успокоить ежика и заслужить его доверие. Дети имеют возможность почувствовать, что необходимо для возникновения доверия.

**Инструкция:** Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Пожалуйста, разойдитесь по двое. Один из вас будет сейчас Ежиком, который сильно испугался собаки. Другой будет успокаивать Ежика. Кто из вас хотел бы быть Ежиком?

*Ежик, ляг на пол и свернись калачиком — так делает настоящий еж, когда пугается. Представь себе, что ты еще очень маленький ежик, у тебя совсем мало опыта, а тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула в тебя носом, чтобы обнюхать — тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот...*

*К счастью, тебе на помощь пришел ребенок, который отозвал собаку. Но ты еще не знаешь, кто такие дети, и не знаешь, что они могут быть очень милыми. Ты недоверчив, потому что не знаешь, что тебе ожидать от этого ребенка. Тот, кто играет роль Ребенка, пусть подсядет к Ежику на пол... Сначала ты можешь тихонечко поговорить с Ежиком. Его ушкам будет приятно после громкого лая собаки услышать тихий нежный голос. Скажи ему, что окажись ты на его месте — ты тоже испугался бы. Скажи ему, что он может тебе доверять. Потом ты можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, Ежик тебя не уколёт. Попытайся и руками показать Ежику, что ты к нему очень хорошо относишься. Если ты будешь терпелив, то, может быть, ты увидишь, как он очень медленно разворачивается. Поговори с ним еще — и обнаружишь, что он расслабился и раскрылся. Я хотела бы, чтобы Ежик действительно почувствовал, можно ли доверять партнеру. Если ты чувствуешь, что Ребенок очень осторожен с тобой и дружелюбен, то ты можешь потихоньку раскрываться. (30 секунд).*

*Дайте всем Ежикам раскрыться. Теперь поменяйтесь местами, пусть ваш партнер будет испуганным Ежиком.*

Повторите основные правила игры, Когда все Ежики раскроются, партнеры должны поговорить друг с другом,

*Поговорите о том, что вы чувствовали. Были ли все дети достаточно осторожны? Как Ежик понял, что может доверять Ребенку? (1 минута.)*

**Анализ упражнения:**

- Что ты сам делаешь, когда внезапно что-то тебя сильно пугает?
- В каких еще ситуациях ты ведешь себя подобно ежику?
- Как ты показываешь что ты "закрылся"?
- Как ты замечаешь, что другие дети или взрослые "закрылись", чтобы защитить себя?
- Что должен сделать другой, чтобы ты ему смог доверять?
- Как ты себя чувствовал, когда был Ежиком?

- Что ты испытывал, когда был Ребенком, который помогает Ежику?  
— Помогал ли ты когда-нибудь животному в беде?

### **Волшебный круг (с 8 лет)**

**Цели:** Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. И обычно каждый ребенок желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга.

**\*Инструкция:** Все закройте, пожалуйста, глаза...

*Представь себе, что ты совсем малыш, примерно трех лет, и ты хочешь с каменной стены прыгнуть на руки взрослому. Подумай минутку, кем должен быть этот взрослый: твоим папой, мамой, дедушкой или бабушкой, твоим старшим братом? Посмотри со стены на человека, который должен будет тебя поймать. Посмотри на его лицо, на протянутые к тебе руки. У тебя достаточно доверия, чтобы покинуть надежное место на стене и упасть на руки взрослому? Если достаточно, то можешь прыгать (в своем воображении). Почувствуй, как ты оказался на руках взрослого, как медленно тебя опускают, как ты снова встал на землю, твердо и прочно. Представь себе, что ты смеешься, взрослый в ответ дружески улыбается. Возможно, ты заметишь, что твое сердце бьется быстрее, чем обычно, потому что ты пережил маленькое приключение...*

*Теперь снова открывайте глаза и расскажите, что вы испытывали. Почему вы смогли довериться этому взрослому? Откуда пришло к вам мужество? Что вы чувствовали, когда летели по воздуху? Какого взрослого выбрал каждый из вас?*

*Теперь я хочу вам предложить игру, в которой вам тоже очень понадобится доверие. Я покажу вам, как в нее играть...*

*Пусть восемь детей встанут в круг, достаточно близко друг к другу. Это — не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные приключения. Кто из вас хотел бы первым встать в середине? Хорошо, Оля, дальше мы делаем вот что: становись в центр точно по середине, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди. Когда Оля падает в вашу сторону, вы должны ее поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, Оля захочет упасть в другую сторону, и там ее надо тоже поймать и аккуратно поставить на место. При этом очень важно, чтобы ребенок в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный. Давайте попробуем...*

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны. (1 минута.) Спросите его, хорошо ли круг справляется со своей задачей, нет ли у него каких-нибудь замечаний. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в "волшебный круг". Было бы очень хорошо, если бы каждый ребенок имел возможность сам подобрать для себя участников "волшебного круга". Чаще всего бывает достаточно, если круг составлен из 4-5 детей. Спросите ребенка



в центре, не хочет ли он закрыть глаза? Пообещайте не участвовавшим в игре детям, что потом они тоже смогут побывать в кругу.

**Анализ упражнения:**

- Как ты себя чувствовал в центре круга?
- Каких детей ты выбрал для своего круга?
- Откуда ты знаешь, что этим детям ты можешь доверять?
- Что для тебя было самым трудным?
- Пробовал ли ты закрыть глаза?
- Что ты чувствовал, когда был частью круга? центре?
- Было ли тебе трудно удерживать ребенка, который был в
- Хорошо ли вы справились со своей задачей все вместе?
- Хотел ли бы ты сам пойти в середину круга?

**Танцующий дервиш (с 10 лет)**

**Цели:** В этой игре, довольно необычной, необходимо действительно большое доверие между участниками. Она подходит для группы, участники которой хорошо знакомы и испытывают доверие друг к другу. Танцующему дервишу потребуется много мужества, чтобы не бояться головокружения и доверить себя товарищам. В конце игры необходимо уделить достаточно времени обсуждению пережитого совместного опыта.

**Материалы:** Аудиокассета с музыкальной записью (медленный вальс); большое количество одеял, из которых в одном углу комнаты будет сооружено удобное "ложе" дервиша.

**\*Инструкция:** *Встаньте, пожалуйста, все в один большой круг, плечом к плечу. Кто хотел бы сейчас испытать необычные переживания, пусть встанет в центр круга.*

*Он сейчас будет Танцующим дервишем. Когда зазвучит музыка, Танцующий дервиш начинает непрерывно кружиться на месте. Вы уже знаете, что при этом происходит. Когда мы кружимся на одном месте с закрытыми глазами, то у нас начинает кружиться голова, и мы теряем равновесие. Задача тех, кто стоит в кругу — уберечь Дервиша от падения. Как только вы увидите, что Дервиш теряет равновесие, то трое или четверо из вас должны выпрыгнуть из круга и поддержать Дервиша. Потом они должны отнести его на приготовленное нами ложе. Во время танца Дервиша все молчат. Кто хочет быть Дервишем?*

Поскольку эта игра требует большой сосредоточенности и так как обсуждение результатов должно происходить в спокойной обстановке, то лучше будет, если только двое детей за одну игру смогут быть Дервишами. Позже вы сможете повторить ее.

**Анализ упражнения:**

- Что ты чувствовал, когда был Дервишем?
- Был ли ты уверен в том, что другие тебя поддержат?
- Когда ты чувствовал себя наиболее уверенно?
- Что было для тебя самым трудным?
- Что ты чувствовал, стоя в кругу?

- Боялся ли ты, что Дервиш может упасть?
- Довелось ли тебе подхватывать Дервиша?
- Почему Дервиш иногда терял равновесие?
- Какой была бы игра, если бы Дервиш не закрывал глаз?
- Знаешь ли ты что-нибудь о танцах настоящих дервишей?
- Хотелось бы тебе побывать в роли Танцующего дервиша?

### **Бег с препятствиями (с 8 лет)**

**Цели:** Эта игра требует большой сосредоточенности, поэтому не стоит проводить ее больше двух раз подряд. Для проведения этой игры необходимо, чтобы в группе была доверительная атмосфера, а водящему в этой игре потребуется много мужества. В конце игры водящего ждет награда — он выдержит испытание на доверие и не будет оставлен другими в беде. Детям очень нравится эта игра.

**Материалы:** Повязка на глаза для водящего.

**\*Инструкция:** *Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так, чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями. Но к счастью — не молчаливыми: как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его.*

Пройдитесь между Препятствиями и объясните, что нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только Вы отошли от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому Вы приближаетесь,

*Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошел к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться. Я тоже буду внимательно присматривать за тем, чтобы водящий не ударился о стенку или мебель. Кто хочет попробовать первым — идти, не видя Препятствий, "опираясь" только на их голоса?*

#### **Анализ упражнения:**

- Как ты себя чувствовал, когда был водящим?
- Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе?
- Удостоверился ли ты в этом в течение игры?
- Было ли тебе в какой-то момент не по себе?
- Что ты чувствовал, когда был Препятствием?

### **Щепки на реке (с 6 лет)**

**Цели:** Эта игра создает спокойную, полную доверия атмосферу. Дети сами могут решить, как они в качестве Щепок будут "двигаться по воде": медленно или быстро. Дети, которые будут Водой, должны потренироваться приостанавливать и направлять самые разные Щепки.

**\*Инструкция:** *Встаньте я два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между рядами должно быть чуть больше вытянутой руки. Представьте себе, что вы все вместе — Вода одной реки. По реке сейчас*

*"поплывут" Щепки. Один ребенок отправится сейчас в путь по реке как первая Щепка. Он сам решит, как он будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А Вода плавно поможет руками Щепке найти дорогу. Возможно, Щепка "поплывет" не прямо, а будет крутиться. Вода должна и этой Щепке помочь найти дорогу. Может быть. Щепка оставит глаза открытыми и будет двигаться хаотично или кругами. Вода должна и ей помочь. Когда Щепка проходит до конца Реки, то она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая Щепка. Она встает напротив первой, и тем самым они составляют Реку и постепенно удлиняют ее. И так, неспешно, Река будет блуждать по классу, пока все дети не поплывут по Реке, изображая Щепки. Все ли понятно?*

**Анализ упражнения:**

- Что ты чувствовал, когда был Щепкой?
- Что ты чувствовал, когда был Водой?

**Походи в моих ботинках (с 10 лет)**

**Цели:** Эта замечательная игра поможет детям научиться ставить себя на место другого и открывать в жизненном опыте другого новые для себя перспективы.

**Материалы:** Бумага и карандаш каждому ребенку, аудиокассета с записью спокойной музыки.

**\*Инструкция:** Возьмите лист бумаги и опишите свой обычный день. Напишите, что происходит, когда вы идете в школу, как вы проводите время после школы, когда вы дома. Еще опишите что-нибудь, что делает вашу жизнь особенно прекрасной, и то, что осложняет ее.

Теперь садитесь все вместе в один большой круг. Каждый из нас идет по жизни каким-то своим особенным путем, и часто мы только тогда можем понять, как живет другой, когда "попадаем в его ботинки", то есть, когда представляем себя на его месте. Снимите, пожалуйста, ботинки и положите свои листы в один из них... Теперь встаньте и начните двигаться по кругу.

Включите спокойную музыку; пусть дети пройдутся пару кругов, размышляя в тишине о том, что было бы, если бы они стали кем-то из других детей. Потом остановите музыку.

Остановитесь сейчас, пожалуйста, у пары чужих ботинок... Выньте листок и прочтите, что другой ребенок написал о своей жизни... Теперь снова наденьте свои собственные ботинки и пойдете со мной на улицу. Мы немного пройдемся, но вы не разговаривайте при этом друг с другом, а представьте себе, что вы — ребенок, о жизни которого только что прочитали... (10 минут.)

Теперь садитесь на свои места, возьмите лист бумаги и опишите, что вы чувствовали, когда вы были этим другим ребенком. Что было бы хорошего, если бы вы смогли стать этим ребенком? А что было бы не так хорошо для вас? Как жизнь другого ребенка отличается от вашей собственной? Чем они

*похожи? Что вы думаете о вашей собственной жизни теперь, после того, как что-то узнали о жизни другого? Вы довольны? Завидуете ли вы ему немножко?*

В заключение дайте ребенку прочитать оба текста: чужой рассказ и собственную реакцию на него, и наоборот — свой рассказ и чужую реакцию на него.

#### **Анализ упражнения:**

— Легко ли тебе было представить, как ты ведешь жизнь другого ребенка?

— Узнал ли ты что-то новое для себя?

— Думаешь ли ты, что каким-то детям живется лучше, чем тебе?

— Думаешь ли ты, что тебе живется лучше, чем другим детям?

— Знаешь ли ты о жизни детей в других странах мира?

— Какие преимущества могут быть у жизни в тяжелых условиях?

— Какие недостатки у легкой и приятной жизни?

— Что является самым важным для всех детей?

— Что из этого важного ты особенно пожелал бы себе?

#### **Рисуем, чувства**

**Цели:** игра позволяет детям, которые, возможно, склонны к агрессии или деструктивному поведению, справляться со своими сильными эмоциями. В этой игре у них есть возможность внутренне разрядиться, выразив глубоко лежащие чувства. Детям часто сложно показать свои чувства так, чтобы это было приемлемо для взрослых. Некоторые чувства, например злость, ревность, страх, печаль, считаются нежелательными или даже плохими. Младшие дети, боясь наказаний или отказа со стороны родителей, эти чувства сдерживают и накапливают в себе. К тому же негативное отношение к чувствам ребенка вредно и для его самооценности. Когда ребенок обнаруживает в себе "нехорошее" чувство, то втайне думает, что и сам он плохой.

Эта игра позволит ребенку без опаски выразить любое чувство и поможет детям принять свои чувства и себя самих. Чтобы достичь желаемого успеха, периодически следует повторять эту игру.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**\*Инструкция:** *Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, все, что вам хочется.*

*Я буду ходить по рядам, и вы мне скажете, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом переписать на свою картинку.*

Если дети уже умеют писать, они должны сами написать название чувства на листе. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование — хорошая возможность заметить и назвать свои собственные

чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

#### **Анализ упражнения:**

- \_ Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идешь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда тебе страшно?
- Когда ты злишься?

#### **Корабль среди скал (с 8 лет)**

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

**Материалы:** Повязка на глаза.

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

*Нам осталось еще выяснить, к какой заводи отправиться корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих "берег", может сейчас сказать: "Пусть корабль плывет ко мне". Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: "Мы хотим быть скалами". Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и, устраивая на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.*

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

способ мотивации для детей.

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

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

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

#### **Анализ упражнения:**

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

#### **Подойди поближе (с 8 лет.)**

**Цели:** Это прекрасная игра на доверие, в которую играют парами. Дети могут здесь экспериментировать с собственными ощущениями и выяснить, насколько близко они хотели бы подпускать к себе другого человека. Одновременно с этим, игра дает возможность попробовать общаться без слов, одними звуками. Выключение речи и зрения позволяет детям прочувствовать новые аспекты общения. Они могут укрепить свою уверенность в себе и, возможно, способность доверять другим людям. Кроме того, они учатся внимательно слушать и проводить четкую грань между приемом и отправкой звукового сообщения в процессе взаимодействия.

**\*Инструкция:** *Сядьте, пожалуйста, образуя большой круг. Вы можете по двое выходить в середину круга и вставать на расстоянии примерно четырех метров друг от друга. Потом вам надо будет закрыть глаза и по очереди издавать какие-нибудь негромкие и не слишком протяжные звуки. Когда один из вас будет издавать звук, другому надо будет идти на этот звук до тех пор, пока он его слышит. Когда кто-то почувствует, что другой подошел к нему слишком близко, пусть он скажет "Стоп!". В этот момент оба открывают глаза. А все остальные смотрят, как ребята подходят друг к другу и на каком расстоянии друг от друга они останавливаются. (Дайте возможность поиграть нескольким парам, а потом повторите игру через некоторое время, чтобы все дети могли испытать такого рода опыт.)*

#### **Анализ упражнения:**

- Как ты себя чувствовал с закрытыми глазами?

- Было ли тебе трудно подходить к партнеру, ничего не видя?
- Кто первым сказал "Стоп!"?
- Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе?

### **Друзья, не похожие на меня (с 8 лет)**

**Цели:** Очень важно, чтобы дети учились ценить различия между людьми и принимать других такими, какие они есть. Тот, кто исходит из того, что другие думают и чувствуют точно так же, как он сам, постоянно разочаровывается. Такая внутренняя установка приводит к постоянному стрессу. Поэтому терпимость — важное качество любого человека. Она позволяет легко и без напряжения жить и работать вместе с другими людьми.

Эта игра дает детям возможность потренироваться в описании различий между людьми, а также научиться уважать других, не оценивая их.

**\*Инструкция:** *Сядьте, образуя большой круг. Мне хочется, чтобы каждый из вас описал сейчас своего друга (подругу), который не похож на него самого.*

*Вспомни своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его имени, а расскажи, чем он от тебя отличается, и почему он тебе дорог.*

*Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу. (Расскажите, пожалуйста, и Вы о своем друге или подруге.)*

### **Анализ упражнения:**

- Есть ли что-нибудь хорошее в том, что твой друг или подруга от тебя отличается? Почему?
- Что может произойти, если ты будешь настаивать на том, чтобы все твои друзья были такими же, как ты?

### **Соотношение желаний.**

- Время на проведение: 40-60 мин.
- Возраст участников: 13-16 лет.
- Цель: определение общих целей.

Группа делится на команды по 4-6 человек. Каждой команде выдается лист бумаги и ручка. Листы расчерчиваются на четыре вертикальных столбца, и участникам предлагается поочередно выполнить следующие задания (после каждого задания каждая команда зачитывает то, что у них получилось):

1 задание: выписать в первом столбце то, что хотите лично вы.

2 задание: записать во втором столбце то, что, по вашему мнению, хотят другие члены вашего отряда.

3 задание: записать в третьем столбце то, что необходимо вашему отряду для того, чтоб он мог быть самым лучшим.

4 задание: записать в четвертом столбце то, как соотнести между собой все то, что было написано в предыдущих трех столбцах.

Когда задание выполнено, каждая команда зачитывает то, что у них получилось, после чего идет обсуждение, в ходе которого идет рефлексия, определяются пути, средства, способы, правила, которых будут придерживаться участники.

### **От конфликта**

- Время на проведение: 1.5-2 часа.

- Возраст участников: 10-16 лет.

- Цель: приобретение опыта выхода из конфликтных ситуаций и предотвращения их возникновения.

Это упражнение можно проводить всем, одной группой, а можно и разделившись на команды. Участникам предстоит выполнить некоторые задания. Не рекомендуется приступать к выполнению нового задания, пока не будет выполнено предыдущее.

1 - Задание: Выписать на листок все имеющиеся в отряде проблемы. Когда задание выполнено, каждая из команд зачитывает то, что у них получилось, командам выдаются новые листки.

2 - Задание: Выписать на этот лист всевозможные причины этих проблем и конфликтов. Когда задание выполнено, каждая из команд зачитывает то, что у них получилось, командам выдаются новые листки.

3 - Задание: Выписать на этот лист всевозможные варианты выхода из сложившейся ситуации. Когда задание выполнено, каждая из команд зачитывает то, что у них получилось, командам выдаются новые листки.

4 - Задание: Выписать на этот листок всевозможные варианты и способы поведения, предотвращающие вышеуказанные проблемы и конфликты. Когда задание выполнено, каждая из команд зачитывает то, что у них получилось. Идет обсуждение всего того, что было написано. Важна рефлексия.

Игру рекомендуется проводить в период внутренних конфликтов.

### **Все терапевты.**

- Время на проведение: 1-1.5 часа.

- Возраст участников. 13-16 лет.

- Цель: развитие эмпатии.

Все сидят в кругу. *Задача:* рассказать своему соседу справа какую-то свою, реально существующую проблему. Задание слушающего: не сочувствовать, и дать понять рассказчику, что во всех бедах он виноват сам. И так все по кругу справа налево.

Когда все высказались, *задача следующая:* рассказать своему соседу слева какую-то свою, реально существующую проблему. Слушающий, в этом случае, должен слушать с участием, сопереживать, поддерживать, сочувствовать говорящему. Т.е. создать ему такие условия, чтобы ему было



комфортно и удобно. Во время всех диалогов желательно, чтоб у говорящего в руках был какой-то предмет, который он бы передавал далее, когда закончит.

Во время обсуждения сначала обсуждается первая часть, затем вторая, потом идет сравнение обеих частей, рефлексия на вопросы:

Кто и как себя чувствовал? В какой роли больше понравилось быть? В какой меньше? Почему? Какие особенности вы заметили, наблюдая друг за другом? Таким образом, ведущий старается подвести группу к тому, что гораздо приятней, когда тебя выслушивают, но, самое главное - понимают и поддерживают.

### **Копилка качеств или чемодан пожеланий.**

- Время проведения: 1-1.5 часа.

- Возраст участников: 13-16 лет.

- Цель: создание условий для формирования мотивации на дальнейшую работу над собой, познания своего «Я».

Группа садится в круг, всем раздаются листы бумаги и ручки. Каждый подписывает свой лист внизу (фамилия, имя), и делит его пополам на два столбца. Под одним столбцом рисуют минус, а под другим плюс. По команде ведущего все передают свой лист соседу справа..

*Установка:* У вас сейчас в руках «чемодан» какого-то человека, которого вы хорошо знаете. Вспомните, какой он в жизни, в общении, и напишите там, где плюс - то, что вам нравится в нем, а там, где минус - то, что вам не нравится (в качестве пожеланий). Когда вы написали, согните ту часть листа, где написано, так, чтоб другие не видели, что там написано. Листы передавать только в одном направлении. А теперь поднимите руку те, кто хотел бы, чтоб ему написали откровенно? Посмотрите друг на друга, всем хочется, чтобы высказывания были откровенны, никто не хочет, чтобы его обманывали, не забывают об этом, а теперь приступайте.

В заключение, перед тем, как каждый участник откроет свой «чемодан», ведущий напоминает участникам о том, что они все искренне хотели, чтоб им написали откровенно, поэтому, что бы ни написали, никто не должен ни на кого обижаться. Ведь знать свои недостатки – это уже огромный шаг в работе над собой.

### **Подарок.**

- Время на проведение: 20-30 мин.

- Возраст участников: 10-16 лет.

- Цель: повышение уровня самооценки участников.

Группа становится в «карусельку», но так, чтобы двое крайних участников были без пар. Каждый из них, в процессе проведения упражнения, будет один раз в паре, а один раз без пары.

*Установка:* Посмотрите на человека, стоящего перед вами. Вспомните, какой этот человек в общении, в поведении, в вашей повседневной жизни. Ведь в нем, как и в любом из вас, есть что-то хорошее, но мы этого можем не

замечать. Так вспомните то хорошее, что есть в человеке, стоящем перед вами, и расскажите ему об этом. Это может быть все, что угодно, но только искренне.

После того, как в парах произошел обмен, по команде ведущего происходит переход, все делают шаг вправо. И далее - обмен, и опять переход. В то время, когда пары стоят друг напротив друга, ведущий напоминает им установку, постепенно усиливая ее.

Во время обсуждения акцентировать получение обратной связи. Что вы чувствовали, когда говорили, и когда говорили вам? Кто узнал о себе что-то новое? Что вы теперь будете с этим делать?

### **Выбор близости.**

- Время на проведение: 30 -40 мин.

- Возраст участников: 10-16 лет.

- Цель: создание условий для формирования позитивного отношения друг к другу.

Для проведения этого упражнения необходимо парное количество участников. Группа становится в «карусель» так, чтоб два человека по краям были без пары. Они, в процессе проведения упражнения, будут один раз с парой, а один раз без пары. Такое построение позволит всем участникам встретиться друг с другом.

*Установка:* Перед вами стоит человек, которого вы хорошо знаете. Вспомните, какой он в жизни, какой в общении? Ведь несмотря ни на что, он очень похож на вас. Хочется ли вам общаться друг с другом? Как близко будет происходить это общение – решать только вам. Ваша задача проста: вы должны будете совершить с ним контакт на одном из уровней. Если вы показываете один палец, то контакт происходит только взглядом. Если два пальца, то рукопожатие. Если три пальца, то объятия. Если четыре пальца, то объятия очень крепкие и дружеские.

Если оба показали одинаковое количество пальцев, то контакт происходит на том уровне, который они оба выбрали. А если оба показали разное количество пальцев, то контакт происходит сначала на одном уровне, а затем на другом. Переход совершается только по команде ведущего.

Ведущему также необходимо давать участникам время на то, чтоб они могли подумать и реализовать свой выбор. И так до тех пор, пока все друг с другом не повстречаются. Периодически, но не очень часто, ведущий просит: «А теперь по просьбе ведущего все осуществите выбор четыре! (или три)».

Во время обсуждения говорится о том, кто и что чувствовал? Кому и в чем это упражнение помогло? Что изменилось?

### **Золотой стул.**

- Время на проведение: 30 -40 мин.

- Возраст участников: 10-16 лет.

- Цели: повышение уровня самооценки, развитие способности выделять в людях их лучшие качества.

Ведущий говорит о том, что у каждого есть какие-то свои, положительные качества. И стимулирует запрос на то, чтоб их узнать. Когда запрос сформировался, выставляется на середину комнаты один стул, и ведущий говорит о том, что на этот стул может сесть любой из группы, кто хочет о себе узнать. Но другие, кто хочет поделиться своим мнением относительно сидящего на стуле, должны говорить про него только то, что им нравится в сидящем.

В процессе игры ведущий дает положительное подкрепление высказывающимся. Когда все, или все желающие побывали на стуле, идет обсуждение: Кто узнал о себе что-то новое? Кто нет? Что вы чувствовали, когда говорили кому-то? Когда сами сидели на стуле? Что вы теперь со всем этим будете делать?

«Золотой стул» является вариантом упражнения «Горячий стул», когда высказывается не только положительное, а всё что хочется сказать человеку, сидящему в кругу.

### **Победить дракона.**

- Время на проведение. 30-40 мин.

- Возраст участников: 13-16 лет.

- Цель: способствовать формированию мотивации для работы над своими недостатками.

Во вступительной беседе ведущий говорит о том, что у каждого из нас есть свой «дракон» - это наши недостатки, с которыми мы боремся, с которыми мы миримся. Но каждый, когда-нибудь решается, наконец, убить своего Дракона. И часто бывает так, что у него вместо одной головы вырастает сразу три новые. И мы продолжаем жить со своим Драконом, и миримся с ним, отравляя жизнь и себе, и близким.

Далее предлагается нарисовать своего Дракона, назвать его в целом и каждую голову в отдельности. После этого предлагается написать сказку о том, как они убьют каждый своего Дракона. Сказка пишется тут же, по пунктам. Для написания каждого пункта ведущий отводит 3-4 минуты, после чего зачитывает следующий.

#### *Пункты:*

1. Принятие решения о битве с Драконом (почему было принято).
2. Сбор вооружения (что может помочь для этого), путь к Дракону.
3. .Встреча с Волшебным дарителем; волшебные дары.
4. .Различные препятствия на пути.
5. .Враги (те, кто может помешать положительным изменениям).
6. Помощники (те, кто может помочь, на кого можно положиться).
7. .Вызов Дракона на бой; условия битвы.
8. Битва; победа.
9. Возвращение домой; последствия победы (что реально должно измениться в лучшую сторону).

Писать сказку необходимо со всей серьезностью, максимально приближенно к реальным условиям (проблемам). Насколько реально все то,

что у вас написано? Кому это поможет, в чем? Кто написал искренно? Как вы определите, по каким показателям, что добились успеха?

### **Сокровища**

Время на проведение: 1-1,5 ч.

Возраст участников: 13-16 лет.

Цель: определение положительных качеств личности; повышение уровня самооценки; создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Группе раздаются листы бумаги, и все садятся в круг. Листы подписываются снизу (фамилия, имя). По команде ведущего все передают свой лист соседу справа.

Установка: у каждого человека есть масса положительных качеств. Это настоящие сокровища. Иногда они видны на огромной глубине. А теперь посмотрите на подпись внизу, чья она. Представьте себе этого человека. Вспомните, какой он в жизни. Ведь, безусловно, у него, как и у каждого из вас есть масса положительных качеств, сокровищ. Вспомните их и запишите ему на листок.

Когда все написали, по команде ведущего все передают листок дальше, соседу справа. И опять пишут. Через каждые 2-3 передачи ведущий напоминает и несколько усиливает водную установку. Таким образом, листы по кругу проходят через всех участников.

Иногда группа просит проделать то же самое упражнение, но уже на негативные качества. В этом случае вводная установка такая: поднимите руку, кто хотел бы, чтоб ему написали откровенно? (как правило, поднимают руки все). Посмотрите друг на друга, вы все подняли руку. Тем самым вы берёте на себя ответственность за последствия – что бы вам ни написали, вы не будете обижаться и держать зло на кого бы то ни было. При обсуждении участников на то, что теперь уже всем ясно, на какие качества больше? Обратит внимание участников на то, что теперь уже всем ясно, на какие качества больше опираться в общении, а над какими работать.

### **Концентрические круги**

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

**Инструкция:** 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 партнёра, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, 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)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинуться на один стул влево...

Следующая тема для беседы: «Что интересного я могу придумать?»  
(2минуты)

### **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...
- Самые приятные каникулы в моей жизни...
- Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...
- Болезнь, которую я стойко перенёс...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в нашем отряде...

### **Анализ упражнения**

- О чём ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе трудно говорить?
- Что нового ты узнал 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.

**Инструкция:** Сегодняшнее занятие посвящено тому, какие мы в межличностных отношениях. Каков я среди людей? Что другие думают обо мне? Как меня они воспринимают? Что их радует во мне, что огорчает? Естественно, тот, кто не хочет быть слепым, кто хочет быть адекватным и успешным, должен всё 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 межличностных отношениях, 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.