Оксана Павлова

Тренинги и игры, способствующие конструктивному общению сверстников в подростковой среде

Оксана Павлова

Тренинги и игры, способствующие конструктивному общению сверстников в подростковой среде

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71502052
SelfPub; 2025

Аннотация

Подростковый возраст отличается своей особенностью личностного взаимодействия в среде сверстников, а также профессиональной заинтересованностью, яркими проявлениями жизненной позиции, мировоззрения, содержанием направленности и целеустремленности в будущем. Компетентно подобранные тренинги и игры для организации взаимодействия сверстников в подростковой среде способствуют конструктивному общению и своевременной корректировке направленности в будущем.

Оксана Павлова
Тренинги и игры, способствующие конструктивному общению сверстников в подростковой среде

В подростковом возрасте ведущей деятельностью и основной заинтересованностью являются – общение со сверстниками и профессиональное самоопределение в выборе будущей профессии. В непосредственно личностном общении, дети подросткового возраста приобретают не только навыки общения и взаимодействия в социуме, но и друзей, знакомых по интересам и пристрастиям, при этом одновременно формируется устойчивая направленность в выборе своей будущей профессии. Стабилизируется эмоционально-волевая сфера деятельности и взаимодействия ребенка. Логическое и образное мышление обретает четкую функциональную сформированность и связанное с этим практическое использование в активной ежедневной деятельности ре-

бенка. Рефлекторно, все процессы психической деятельности подростка, которые достигли к этому возрастному периоду сформированности и находят свое отражение в практической деятельности ребенка. Общение подростков основано на эмоционально-волевых переживаниях и восприятии окружающих, в процессе взаимодействия с тем или иным объектом у ребенка формируется коммуникативная база знаний, а также умения и навыки фильтрации необходимости эффективного общения и выведения из круга своего взаимодействия, не приносящие никакого результата действия. Общение подростков иногда отличается бурной эмоциональной окрашенностью и возбужденностью психических процессов, а также не редко искаженностью реального восприятия действительности, окружающей его. Эта искаженность может быть окрашена в тот цвет восприятия, который в этот определенный период времени преобладает в восприятии внешнего мира ребенка, его субъективных переживаниях. Подростковый возраст также отличается активным физиологическим взрослением и развитием ребенка. Преобладает познавательная заинтересованность в приобретении новых знаний, умений и навыков, способствующих прогрессивному развитию и профессиональному совершенствованию в выбранной будущей сфере деятельности.

Подростовый возраст отличается становлением мировоззрения ребенка и формированием своего личного мнения в отношении всего происходящего вокруг. Продолжает закла-

дываться прочный фундамент жизненных принципов и установок, влияющих на самоопределение в будущем. Новообразованием пубертатного возраста являются навыки коммуникации, определение в выборе дальнейшего высшего профессионального образования и сфере деятельности. Особенности характерологических проявлений подросток с легкостью регулирует и контролирует самостоятельно без особенных сложностей. Учебная деятельность с постоянно претерпевающей изменения нагрузкой также полностью поддается саморегуляции ребенка вступившего в пубертат.

С активным становлением и формированием мировоззрения ребенка происходит активное становление его личности, нацеленной на обретение своего призвания и достижения успеха в будущем. Активная, инициативная преобладающе оптимистичная ориентировка на самосовершенствование и развитие в направлении, выбранного профессионального самоопределения предопределяет принципиальную позицию субъктивно-объктивного взаимодействия. Также осознанными в этом возрасте особенностями личности являются формирующаяся самооценка, самоконтроль, осмысление смысла преобладающей деятельности в этом возрасте, нацеленность и устремленность на достижение успешности во всех охватываемых сферах.

Поэтому все упражнения, тренинги и игры ориентированы на возрастные особенности личности подростка с активными моделями эффективной коммуникации, развитие

учебной познавательной мотивации, обогащение мировоззрения, формировании понятий и принципов жизненной направленности. Учет индивидуальных особенностей пубертата позволит организовать благоприятную и результативную среду для развития личности ребенка вступившего в подростковый возраст. Заинтересованность подростка в достижении успеха в будущем стимулирует его к открытию все новых и новых сторон взаимодействия в обществе. Стремление к достижению конструктивной стратегии во взаимодействии с внешним миром, в то время, когда у подростка бушуют иногда внутри страсти и требуется достичь мира с собой, зачастую является толчком к достижению поставленных ближайших целей. Достижение желаемого и удовлетворенность от правильно выбранного пути решения ,возникающих проблем и вопросов приносит в иногда тревожную и переживающую, ранимую душу подростка – такое долгожданное равновесие и стабильность, что он снова и снова в качестве познавательного эксперимента подбирает все новые и новые тропы достижения превосходства в выбранной нише. Ориентация на стабильность и развитие мотивируют ребенка подросткового возраста к все более активной познавательной деятельности.

Тренинг развития коммуникативной компетентности.

В подростковом возрасте активно формируются и развиваются все процессы взаимодействия в социуме. Профессиональная нацеленность и направленность приобретает все более отчетливые черты и содержание в сознании ребенка.

Актуальность занятий определяется необходимостью формирования коммуникативной компетентности как одной из составляющих универсальных навыков, которыми овладевает ребенок.

Цель программы – формировать коммуникативную компетентность у детей в процессе тренинговых занятий с использованием интерактивных игр.

Задачи программы:

1. Научить учащихся: распознавать чувства и настроения других людей; успешно взаимодействовать с другими людьми; выстраивать отношения со сверстниками; работать в группе на основе сотрудничества; относиться друг к другу с теплотой и пониманием.

2. Развивать коммуникативные способности; навыки эффективного общения; чувство благодарности; сочувствие; чувство собственного достоинства.

3. Способствовать формированию: общей психологической культуры; согласованных совместных действий; чувства уверенности в себе; умения оказывать и принимать знаки внимания; умения управлять агрессией и гневом.

Коммуникативная компетентность школьников включает распознавание эмоциональных состояний и переживаний

окружающих, умение выражать собственные эмоции вербальным и невербальным способом. Подросток должен владеет такими коммуникативными навыками как:

– умение сотрудничать,

– умение слушать и слышать,

– умение воспринимать и понимать информацию,

– говорить самому.

Настоящая программа предназначена для работы учителя или психолога с детьми подросткового возраста с 10,11-13,14 лет.

Основная цель: расширение социального опыта детей подросткового возраста на основе их реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми во время игровых упражнений, этических бесед, проигрывания моделирующих ситуаций. Так же – помочь лучше узнать себя, развивать навык коммуникации, чувство собственного достоинства, повышать успешность, утверждать свои права в группе.

Данный курс предоставляет взрослому возможность наиболее точно понять, как дети открывают себя для себя и для окружающих, какими видят себя и окружающих, кто с ними общается.

При подготовке занятий следует учитывать основные принципы их организации:

– мотивация участников группы на предстоящую совместную деятельность;

– создание благоприятного микроклимата в группе детей;

– чередование статичных и динамичных игр и упражнений;

– учет индивидуально-типологических особенностей каждого участника группы;

– активизация разных каналов восприятия информации;

– организация различных форм взаимодействия: работа в парах, тройках, четверках;

– связь изучаемого материала с личным опытом детей.

Структура каждого занятия представляет собой комплекс последовательных частей, объединенных общей темой:

1) Разминка – направлена на создание мотивации для предстоящей деятельности, сплочение участников группы.

2) Основная часть – раскрывает содержание главной темы занятия.

В этой части организуют беседы, творческие виды деятельности, анализ ролевых ситуаций из опыта детей, игры на взаимодействие членов группы, релаксационные упражнения.

3) Итоговое занятие – коллективная и индивидуальная рефлексия, подведение итогов работы.

Занятие 1

Цель: Мотивационная подготовка детей к совместной деятельности, развитие познавательной активности.

Игра «Приветствие»

Цель: эмоциональный настрой на занятие, расслабление.

Педагог встает вместе с детьми в круг и предлагает им

приветствовать друг друга разными способами: пальчиками, ладонями, плечиками, коленками, кивком головы, улыбкой и тому подобное.

Затем взрослый предлагает детям взяться за руки и, подняв их вверх, дружно произнести: «Здравствуйте».

1. Упражнение «Презентация»

Цель: активизация внимания к своей личности.

Детям предлагают сесть в форме круга. Взрослый вместе с детьми отправляется путешествовать по стране Знаний, осуществлять совместные открытия. Далее предлагается каждому ребенку представить себя группе и сообщить что-то новое о себе.

2. Творческая работа «Моя визитка»

Цель: Развитие осознанного отношения к своей личности.

Дети выбирают среди представленного набора цветной бумаги, фломастеров, маркеров те, которые им нравятся больше всего и изготавливают визитки, отражающие их индивидуальность, здесь можно использовать символы, собственный герб, лозунг, рифмовку, условное обозначение и т.д.

Затем педагог предлагает детям разместить все визитки так, чтобы их было видно всем и ребята пробуют догадаться, кому принадлежит та или иная визитка.

Можно предложить детям составить небольшой рассказ, о том, что они хотели выразить своим рисунком.

3. Обсуждаем и принимаем правила поведения в группе.

Цель: Учиться совместно вырабатывать решение, вносить свои предложения.

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, которые в равной степени относятся и к нему и к участникам. Дети предлагают свои правила. Каждое правило обсуждается и принимается (не принимается). Правила записываются на плакате и висят на каждом занятии.

Правила поведения:

1. Не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание – не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака.

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

3. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

4. Не обсуждать вне группы, то, что узнаем друг о друге на занятиях. Все, что происходит на занятиях, должно оставаться нашей общей тайной.

Ведущий торжественно обещает следовать этим правилам и предлагает участникам сделать то же самое. Все берутся за руки и произносят: «Согласен!»

4. Игра «Иголочка и ниточка»

Цель: Активизация совместной деятельности, работа в группе.

Один ребенок берет на себя роль «иголки» и встает пер-

вым, остальные дети «ниточка» встают за ним, держа друг друга за пояс. По сигналу взрослого «иголочка» начинает двигаться в любом направлении, «ниточка» старается двигаться в такт, чтобы не отстать (не порваться). Играть можно несколько раз и менять ведущего.

5. Итоговое занятие:

Цель: Подведение итогов занятия, домашнее задание.

Взрослый предлагает каждому ребенку придумать окончание предложения, которое он начинает: «Я хочу сказать …» (фраза может быть адресована всей группе, конкретному ребенку или самому себе).

Домашнее задание: придумай свой «запрещающий знак», указывающий – «не хочу говорить», «не хочу участвовать».

Занятие 2

Цель: Оказание детям помощи в распознавании своих чувств и настроений других людей.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: Формировать умение устанавливать контакт со всеми членами группы, способствовать возникновению ощущения принадлежности к группе. Развивать фантазию.

Начните, пожалуйста, ходить по комнате – молча, ни с кем не разговаривая. Вы должны будете здороваться друг с другом за руку; но не просто так, а фантазируя при этом. Для начала представьте себе, что вы встречаете близкого друга или подругу, которых вы давно не видели. Как вы подадите ему (ей) руку? Как близко подойдете к ней (к нему)? Ка-

кое выражение лица будет у вас при этом? Поприветствуйте кого-нибудь таким образом и идите дальше, здороваясь и с другими членами группы так, будто они очень хорошие ваши друзья. (30 секунд)

Теперь представьте себе, что все вы приглашены на день рождения. Вы здороваетесь со всеми, кого вы не знаете. Как в этой ситуации вы будете себя вести? Какое выражение лица будет у вас при этом? Как близко вы подойдете к партнеру? (30 секунд)

Теперь представьте себе, что вы находитесь в совсем чужой стране. Может быть, вы в Индии, может быть – в Японии. Вы знакомитесь с хозяевами, пригласившими вас к себе. Как вы подадите им руку? (30 секунд)

Теперь представьте себе, что вы встретили своего друга или подругу, которые только что успешно сдали важный экзамен. Вы приветствуете их и поздравляете с таким радостным событием. Как вы можете без слов выразить свою радость и одобрение? (30 секунд)

Теперь сделайте последний круг по комнате и поприветствуйте тех участников нашей группы, с кем вы еще не поздоровались, и выразите своим рукопожатием радость встречи с ними. (30 секунд)

2. Игра «Превращения»

Цель: Снятие мышечного напряжения.

Взрослый предлагает детям перевоплотиться в образы, которые он будет называть, и как можно более точно пере-

дать их состояние. (Например: «яркое жгучее солнышко», «теплый летний дождик», «счастливая довольная бабушка», «грациозная пантера», «добрый слонёнок», «тихо подкрадывающийся удав», «радостный дедушка»).

3. Игра «Передай эмоцию»

Цель: Развитие умения чувствовать состояние других людей.

Детям предлагают по очереди передавать любую эмоцию, не повторяя друг друга с помощью жестов, мимики, пантомимы. Остальные должны догадаться, какую эмоцию им передали.

4. Упражнение «Массаж в кругу»

Цель: Развитие чувства доверия друг к другу, эмоциональной близости.

Во время этого упражнения вся группа садится в круг – в затылок друг другу. Если у Вас мало места, можно поделить группу на несколько подгрупп. Каждый кладет ладони на плечи впереди сидящего, после чего с закрытыми глазами начинает осторожно массировать его голову, спину, плечи. Через две минуты все поворачиваются, не открывая глаз, на 180°, так что весь круг теперь смотрит в противоположную сторону. Теперь каждый может отблагодарить партнера за все хорошее, что он получил от него в первом раунде. Теперь он делает такой легкий разминочный шуточный массаж своему товарищу.

5. Упражнение «Посылай хорошие чувства»

Цель: Развивать фантазию, воображение, дружелюбие.

Инструкция: Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается "напряженная атмосфера", т.е. находятся раздраженные, недовольные или разочарованные люди? По каким признакам можно определить, что в той или иной группе людей царит "напряженная атмосфера"? Мы можем заметить это, даже если совершенно не знаем о том, что там произошло до нашего появления. И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе царит хорошее настроение? Передается ли и нам самим это хорошее настроение?

Сядьте поудобнее и закройте глаза хотя бы не на долго. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха для расслабления.

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарен светом этой звезды, светом любви и радости… Представь себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все твое тело… Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате… Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем

немного своего света…

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах…

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты как-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (13 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращайся к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы…

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз… Два… Три..

Анализ упражнения:

– Какие ощущения ты испытывал, когда посылал свет другим людям?

– Кому ты посылал особенно много света?

– Было ли у тебя ощущение, что ты и сам получаешь свет от кого-нибудь из ребят?

– Что в этой игре было самым трудным для тебя?

Здесь возможны самые разнообразные реакции, в том числе, разумеется, и отсутствие вообще каких-либо ощущений у некоторых детей.

6. Игра «Накопительные комплименты»

Цель: Способствовать установлению в группе уважитель-

ного климата.

Инструкция: Кто из вас знает игру «испорченный телефон». В этой игре определенная информация передается от одного к другому, и когда послание, проделает очень длинный путь, то к концу оно часто приходит сильно измененным. Я хочу сыграть с вами в одну очень необычную версию этой игры. Пожалуйста, подходите по пять человек и становитесь друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Подумайте немного о том, какой комплимент вы могли бы сказать члену группы, стоящему за вами. Сосредоточьтесь на комплиментах, которые относятся к личности и к характеру, например: «предупредительный», «приветливый», «терпеливый». Если вы совсем не знаете или знаете мало человека, стоящего за вами, вы можете подарить ему выдуманный комплимент. Ведь было бы замечательно, если бы мы могли передать кому-нибудь хорошее качество, просто шепнув на ухо: «Мы отлично справляемся вместе!».

Каждый придумал комплимент? Игра начинается с тех, кто стоит в каждом ряду первым. Вы поворачиваетесь к стоящему за вами и шепчете ему на ухо. Используйте простой оборот: «Я думаю, что ты… (приветливый)». А вот тут и начинается самое интересное. Второй человек передает назад комплимент, который сам получил, и добавляет к нему собственный комплимент. В нашем примере он бы сказал третьему человеку: «Я думаю, что ты приветливый и терпеливый». И так далее. Каждый повторяет комплименты, кото-

рые сам получил, и добавляет свой комплимент. Последний в ряду человек идет вперед к тому, с кого началась игра и который сам еще не получал комплимента, и дарит ему все уже названные комплименты плюс свой собственный. Когда все группы передали комплименты, мне, конечно, хотелось бы услышать, что именно вы сказали друг другу. Тогда первый человек должен еще раз сказать комплименты, которые он получил. Всем ли понятны правила игры? Какие вопросы у вас возникли?

7. Итоговое занятие. Игра «Я и мой сосед»

Цель: Подвести итоги занятия.

Дети распределяются в пары, лицом друг к другу. Взрослый произносит слова, дети их повторяют, сопровождая движениями: «Мои ручки хороши – у соседа лучше, мои плечи хороши – у соседа лучше, мои щечки хороши – у соседа лучше, мои ушки хороши, да и сам я весь хорош – но сосед мой лучше (обнимаются)».

Занятие 3

Цель: Развитие чувства эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

1. Творческое упражнение «Ритуал приветствия»

Цель: Развивать фантазию, творческое начало, чувство доброжелательного отношения друг к другу.

Инструкция: Мне всегда интересно смотреть, как люди приветствуют друг друга. Сейчас мне нужны два добровольца, которые покажут, как выглядит типичное русское руко-

пожатие… Кто видел другие формы приветствия? Может быть, мы можем продемонстрировать их друг другу?

Сейчас вы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда на следующей неделе мы будем здороваться именно таким способом.

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые вы знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Я напишу ваши имена на листочках, и мы будем тянуть жребий. Тот вариант, который вытянем, мы будем использовать для приветствия на следующей неделе. Вы готовы? Тогда вы можете приступать к творчеству. У вас три минуты.

(Пусть все пары покажут свои изобретения. Вытяните жребий и объявите имена победителей.)

2. Игра: «Мне нравится, что ты…»

Цель: Формировать умение оказывать друг другу знаки внимания.

Детям предлагают обратиться к любому участнику и закончить предложение, например, «Изабелла, мне нравится,

что ты такая добродушная!».

3. Упражнение «Закончи предложение: «Друг – это…»

Цель: Выяснить представления детей о понятии «друг».

Взрослый начинает рассказ от своего имени, кого можно назвать настоящим другом. Дети вспоминают пословицы о друге и дружбе. Далее каждый ребенок заканчивает предложение самостоятельно, стараясь не повторять предыдущие ответы.

4. Игра «Плохое настроение»

Цель: Развивать чувство эмпатии.

Инструкция: У каждого человека может быть плохое настроение и окружающим нужно постараться понять его причину и научиться правильно реагировать на плохое настроение человека.

Послушайте одну историю:

– Один мальчик пришел в школу в плохом настроении и сердито сказал своему другу: «Я не буду с тобой сегодня общаться».

Его друг подумал немного и спокойно спросил: «Ты имеешь в виду, что тебе не хочется сегодня со мной разговаривать?»

У мальчика улучшилось настроение, потому что друг не стал с ним спорить, ругаться, не обиделся, а просто постарался понять.

Теперь выберем водящего, который будет изображать человека в плохом настроении. Остальные должны попытать-

ся правильно реагировать, можно начинать высказывание со слов: «Ты имеешь в виду, что …»

(Можно узнать, может в группе есть человек в плохом настроении, или у кого-то недавно было плохое настроении и попросить вспомнить свои чувства).

5. Беседа о друге и дружбе

Цель: Выяснить представления детей о друге и дружбе, способствовать обдумыванию данных понятий.

Взрослый предлагает детям вопросы для обсуждения: Кого можно назвать другом и почему? Что значит дружить? Что такое настоящая дружба? Педагог просит детей вспомнить пословицы о дружбе и объяснить их смысл: «Друг познается в беде», «Нет друга – ищи, а нашел – береги», «Старый друг лучше новых двух».

6. Творческая работа «Портрет друга»

Цель: Способствовать тому, чтобы дети обдумали, кто их настоящий друг и почему они так считают.

Детям предлагают нарисовать портреты друзей и объяснить, почему именно их они считают своими друзьями. Из портретов оформляется выставка.

7. Итоговое занятие. Игра «Путешествие на плоту дружбы»

Цель: Развивать сплоченность группы, дружелюбие, слаженность в работе. Подвести итог занятия.

Взрослый предлагает детям отправиться в путешествие на «плоту дружбы» (большой стул), разместившись на нем

вместе. Педагог сопровождает путешествие описанием того, что происходит вокруг (начинается гроза, сильные волны…), при этом звучит соответствующая музыка. По окончании путешествия происходит обсуждение, что помогало всем и позволило вернуться.

Занятие 4

Цель: развивать взаимное доверие.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: Формировать необходимость доброго отношения друг к другу.

Инструкция:

– у нас уже создалась традиция начинать занятие с чего-нибудь теплого, доброго и светлого. Но теплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать.

Всем нам хочется, что бы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, что бы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас у вас есть замечательная возможность поделиться чем-то теплым, светлым и радостным. Это означает, что вы имеете полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать и сделать так, чтобы у него в душе появились эти тепло и свет. А он вам может на это ответить. И я надеюсь, что таких встреч будет как можно больше!

2. Определение доверия

Цель: Дать детям возможность объяснить, как они понимают понятие «доверие». Формировать навык коммуникации и сотрудничества.

Инструкция: А теперь разбейтесь на микрогруппы по 6-8 человек. И попробуйте дать определение доверия. Ну вы же сейчас ставили оценки, размышляли. Так что же вы оценивали? Определите пожалуйста. От вас не требуется строгого научного определения. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим.

Обсуждение.

– В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое Доверие?

– Прекрасно. Многие из вас точно определили, что такое доверие. Сейчас я попробую обобщить. У меня есть знакомый, который измеряет доверие в долларах. Какую сумму он даст человеку в долг. Получалось – этому доверяю на 8$, а этому на 1113$. Очень удобно, можно даже четко сказать:

– Джону я доверяю в 178 раз больше, чем Полу.

Вы, в основном, описали Доверие, как возможность прогнозирования действий человека, и чтобы эти действия совпадали с теми, которые вы от него ждете. Насколько совпадают, настолько и доверяете.

3. Упражнение на снятие мышечного напряжения.

Цель: Снять напряжение в теле после сложного предыду-

щего упражнения.

Инструкция: Представьте себе, что вы прямо сейчас и прямо здесь будете ловить мышь. Что это будет за мышь? Хорошенькая белая мышка или серовато-коричневая домашняя мышь? Представьте себе маленького зверька с остренькой мордочкой и симпатичными серыми глазками, быстро перебирающего по полу четырьмя крошечными лапками. Вы должны передвигаться совершенно бесшумно, чтобы не спугнуть этого маленького зверька. Крадитесь как можно медленнее за своей мышкой, пройдите через всю комнату, подойдите к своему месту, и пусть ваша мышка останется сидеть перед вами. Если хотите, то можете, сидя на своем месте, взять ее в руки и погладить, или же просто внимательно смотрите, как она сидит и с любопытством оглядывается по сторонам… (Дождитесь, пока все дети вернутся на свои места). Попрощайтесь теперь со своей мышкой и мысленно проследите за тем, как все мышки побегут к двери. Я немного приоткрою дверь, так что все они смогут выбежать наружу.

4. Игра «Иди ко мне»

Цель: Дать возможность детям оценить потенциал доверия между двумя людьми.

Инструкция: Участники образуют пары с теми, кого хотят узнать получше. Одному партнеру завязывают глаза. Другой встает напротив него на расстоянии 3 метра и начинает медленно подходить к нему, пока первый не поднимет руки ла-

донями наружу и не скажет «Стоп».

В заключении оба меняются ролями и повторяют эксперимент.

Затем в течение 3-5 минут партнеры обсуждают то, что они испытали:

– Что побудило игрока с завязанными глазами сказать «Стоп»?

– Насколько близко я позволяю другим подойти ко мне?

– Насколько близко я хотел подпустить к себе своего партнера?

6. Медитация на доверие.

Медитация на доверие.

Мягкая тихая музыка.

Мне бы хотелось, что бы вы сели поудобнее и убрали из рук все лишнее. Прислушайтесь к своему телу, удобно ли ему сидеть? Разрешите себе сесть так, что бы вам было комфортно.

А теперь прислушайтесь к своему дыханию… Сосредоточьтесь на выдохе… Прочувствуйте как с каждым выдохом вы погружаетесь все глубже и глубже…

Подумайте о том, как это прекрасно – доверять людям.

И самому себе.

И миру.

И елке под окном.

И бабочке.

Разрешите себе увидеть, как доверие наполняет всех нас.

Как оно живет в каждом. И поймите, что все люди стремятся к этому.

Так разрешите ему наполнить вашу жизнь. Пусть оно войдет в ваши поступки и суждения, в ваши действия и отношения. Почувствуйте его присутствие в каждый момент жизни.

И ваша жизнь изменится. Вы начнете обращать внимание на то, что раньше не замечали. Вы начнете делать такие вещи, о которых даже не задумывались. В один прекрасный момент вы обнаружите, что изменились.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.