Психологический тренинг «Тропа доверия»

Цель:  - формировать у детей чувства идентификации с коллективом;

            - создать в группе атмосферу гуманного, доброжелательного и доверительного отношения;

           - способствовать сплочению детского коллектива.

Оборудование: магнитофон, запись релаксационных композиций, мяч-мякиш (символ занятия), готовые визитки в форме кружочков, фломастеры.

                     Структура занятия

I. Организационный момент:

Дети сидят в кругу, держатся за руки, проводится ритуальный момент: девочки приветствуют мальчиков: «Добрый день, мальчики!», мальчики девочек: «Добрый день, девочки!»

 Педагог-психолог: Сегодня будем учиться доверять друг другу, общаться, устанавливать доверительные отношения. Для этого будем играть в игры, выполнять различные упражнения, которые выполняют со словами и без слов.

II. Вводная часть:

Визитка (включается запись релаксационных композиций)

- Оформление визитки: нарисовать настроение.

- Представление визитки: рассказать о себе, о своем настроении.

- Поддержать аплодисментами друг друга.

Разминка «Яблочко», «Ладонь»

Игра «Яблочко»: передать яблочко-мячик по кругу друг другу подбородком без помощи рук.

Игра «Ладонь»: погладить, нажать, изучить, какие- влажные, теплые, холодные, сухие, маленькие.

Рефлексия

- Что почувствовали?

- Какие ладони соседа?

III.Основная часть

- А теперь переходим к основной части нашего занятия, к нашей теме – «Тропа доверия»

- Доверяете ли вы друг другу?

- Что такое доверие?

- Кому мы можем доверять?

- Как можете выразить свое доверие?

 В жизни очень важно доверять друг другу, без доверия не складывается дружный коллектив, группа, класс.

Этап 1. «Посиделки»

Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленках и каждый сидел у кого-то на коленках. «Начали!»

Этап 2. «Номерки»

Сейчас я прикреплю номерки каждому на спины.

Ваша задача как можно быстрее выстроиться от 1 номера к последнему, при этом соблюдая важное условие – не произносить ничего вслух. Свой № снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другим способом тоже нельзя.

Этап 3. «Испорченный телефон»

Сейчас всем можно встать в колонну, то есть в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта, например, футбол. Как только игрок прочтет карточку, должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться. Прочитавший карточку, должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен без слов передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до 1-го в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух. Оборачиваться раньше времени нельзя.

Этап 4. «Коридор доверия»

Давайте все дружно встанем в 2 шеренги лицом друг к другу.

Я предлагаю вам сыграть в такую игру, которая называется «Коридор доверия». Через прикосновение, поглаживание вы могли бы передать  мне свое доверие. Я была бы очень счастлива ощутив это доверие и тепло, которые вы ко мне питаете.

А теперь каждый из вас, пройдя коридор, почувствуете доверие друг друга через слова, объятия, прикосновения.

IV. Заключительная часть:

       Дети сидят в кругу.

Рефлексия:

- Какие этапы запомнили?

- Почему? Что было просто, что трудно?

- Что нового вы узнали о своих товарищах?

Игра «Доброе животное»

          - Мы превращаемся в одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох- все вместе делайте шаг вперед. Выдох- шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук- делайте шаг вперед. Стук- шаг назад.

Ритуальный момент:

Девочки: «Спасибо, мальчики!»

Мальчики: «Спасибо, девочки!»