

Программа

развивающих занятий для детей в рамках XIII декадника по психотерапии и консультированию «Звезды психотерапии на Байкале»

Цель программы:

обеспечение комфортных условий для раскрытия личностного и творческого потенциала детей и подростков.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной, мотивационной, поведенческой сфер деятельности ребенка на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности;
2. Формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;
3. Обретение ребенком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.

Содержание ежедневных занятий с детьми по программе может меняться в зависимости от погодных условий.

День 1 «Знакомство».

1. «Заключение контракта»:

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

- Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
- Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
- Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
- Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
- Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
- Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают больше, чем те, кто был пассивен.

2. Как знакомятся в разных странах.

Цель: познакомить ребят с приветствиями разных стран.

Ребята здороваются с друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных странах.

Игры на знакомство в лагере:

-«Сказочные герои».

Цель: Познакомить детей друг с другом, способствовать сплочению

коллектива.

Задача перед играющими - представиться, но использовать для этого имена литературных сказочных героев. Каждый игрок должен придумать себе вымышленное имя и движение, жест, который соответствует его персонажу.

-«Интервью».

Цель: Поближе познакомиться с человеком, задавая ему различные вопросы, способствовать доверительной атмосфере в группе. Эта игра необходима для снятия “масок”.

Каждому игроку можно задавать не более 4-6 вопросов. Можно интервьюировать 5-7 человек.

-«Рулончик».

Цель: Создание доброжелательной, комфортной атмосферы в группе.

Участники сидят в кругу и передают по кругу рулон бумаги, каждый участник отрывает столько клочков, сколько хочет. Чем больше, тем лучше.

Правила: каждый должен рассказать о себе, о своей жизни столько фактов, сколько у него оторванных клочков.

-«Верёвочка».

Цель: Сплочение группы, выявление лидера.

Материал: верёвка длиной 6 м, связать её концы так, чтобы было образовано кольцо.

Участники встают в круг и берутся 2 руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: Сейчас всем надо закрыть глаза и не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник. (квадрат, звезда).

-«Колобок».

Цель: Создание позитивного настроения, доброжелательного микроклимата.

Ведущий раздаёт роли и называет фразы для них:

Старик: «Не вопрос!».

Старуха: «Не судьба!».

Распределив роли, ведущий рассказывает сказку "Колобок". Когда он называет кого-то из героев, то должен быстро сказать свою фразу. Ведущий должен рассказать сказку как можно интереснее.

-«Квадрат».

Цель: Продолжать помогать ребятам сближаться друг с другом, уметь почувствовать синхронность.

Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято всё пространство внутри), как можно теснее. Можно очертить квадрат. Ведущий отдает команды:

- квадрат пошел влево - идёт влево и т.д.

-«Карабас».

Цель: Выявить лидера в группе.

Ведущий показывает определённое количество пальцем на вытянутой руке.

Не договариваясь, должно встать со стульев столько человек, сколько пальцев было показано. Лидеры будут вставать чаще.

День 2 «Байкал – жемчужина Сибири».

1. Знакомство с преданиями о сокровищнице Сибири - озере Байкал.

Закрепление полученных знаний, создание общего коллажа о Байкале.

Материал: журнал с фотографиями озера Байкал, клей, ватман, фломастеры.

2. Тренинг с подростками на берегу Байкала «Четыре стихии».

Тренер: Никифорова Татьяна Федоровна.

Детский и семейный психолог, арт-терапевт, таролог-нумеролог, автор и ведущая тренингов и образовательных программ, член Союза охраны психического здоровья, действительный член ОППЛ, личный терапевт, официальный преподаватель национального уровня.

3. Творческая работа «Изготовление мандалы из камней» с младшими детьми.

Цель: Способствовать сплочению коллектива, подчеркнуть ценность каждого участника в процессе общей работы.

4. Прогулка с целью сбора природного материала для изготовления декоративных композиций на стол в кафе участникам декадника (декорирование свечей, оригами, оригинальных букетиков).

Цель: Развивать творческие способности ребят.

5. Игры на свежем воздухе.

День 3 «Пещера трех попугаев».

1 «Квест-игра пещера трёх попугаев».

Цель: Способствовать сплочению группы, развитию мотивационной, поведенческой сфер деятельности ребят.

Последовательность этапов квеста:

1) Прочтение письма из бутылки (послание зашифровано, ключ к шифру прилагается к письму.)

2) Эстафета «Сбор кокосов» (воздушных шариков с водой).

3) Прохождение паутины.

Задача: пройти через верёвку, натянутую в разных положениях между деревьями, стараться не зацепить

4) Обряд шумового оркестра.

Задача: Создать определённый ритмический рисунок и пройдя по кругу, сыграть мелодию.

5) Прохождение тропы.

Задача: Расставить зигзагообразно пластиковые бутылки с водой и пробежать между ними “серпантином”.

6) Метание копья.

Задача - попасть в мишень «копьем» с определенного расстояния.

7) Жертвоприношение: на пластиковых тарелках нарисовать красками смешные рожицы и разместить их на верёвке при помощи прищепок.

8) Переливание “живой” воды.

Задача: по цепочке перелить воду при помощи стаканчиков, от одного игрока до последнего и налить ее в бутылку с узким горлышком.

9) Постройка крепости.

Задача: Построить максимально высокую крепость из песка.

10) Препятствие - крепость.

Задача – «Разбить» крепость противника воздушными шарами, наполненными водой.

11) Подарки для папуасов.

12) Восстановление карты:

Папуасы в благодарность оставляют игрокам кусочки карты, собрав которую, дети находят пещеру трех попугаев, где спрятан клад.

13) Итоговая часть:

Вручение подарков, завершение игры.

2.Изготовление декоративных композиций на стол в кафе участникам декадника.

На случай дождливой погоды:

Практикум с элементами тренинга «Способы эффективного общения».

Цель: помочь участникам тренинга найти для себя наиболее эффективные способы и приёмы общения.

Правила:

1) Доверительный стиль общения (называем друг друга на «ты»)

2) Общение по принципу «здесь и теперь»: говорим о том, что волнует участников в данный момент и обсуждаем то, что происходит в группе.

3) Персонификация высказываний (свои суждения выдвигать в форме «Я считаю, я думаю...»).

4) Искренность в общении (говорим только то, что действительно чувствуем, или молчим, открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других).

5) Конфиденциальность (происходящее не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).

6) Недопустимость непосредственных оценок человека.

-Упражнение «Никто не знает».

Цель: это упражнение подходит для создания работоспособности в группе знакомых между собой людей, способствует раскрытию ребят.

Участники сидят по кругу, у ведущего в руках мяч.

Правила: Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого

окажется мяч, завершает фразу “Никто из вас не знает что я..”.

-Упражнение «Пригласи».

Цель: снимает напряженность, улучшает настроение.

Необходимо нечётное количество участников.

Рассчитаться на “Первый-второй”.

Все вторые номера сидят на стуле, первые стоят за спинками их стульев.

Оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула (например Андрей).

Задача: Андрею нужно пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул, он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо.

Все сидящие на стульях, очень хотят попасть на свободный стул.

Задача тех, кто стоит за спинками - “удержать” своих подопечных.

-Упражнение «Беседа».

Цель: развивать умения эффективно устанавливать контакт между участниками группы.

Инструкция: Все садятся в круг. Создаются пары (по желанию или на усмотрение ведущего). Каждая пара занимает удобное место так, чтобы ни кому не мешать.

Дается 3 минуты для беседы. По сигналу ведущего пары меняют положение, не прекращая разговора.

День 4 «Учимся дружить!».

1.Упражнение «Пожелание».

Цель: учить анализировать свои чувства, возникающие в результате общения, подводить к осознанности.

Все участники садятся в круг.

Инструкция: давайте начнём сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день.

2.Подвижная игра «Картошка».

Цель: развивать ловкость, меткость.

Все игроки встают в круг и перекидывают мяч друг другу, можно просто ловить или отбивать, как при игре в волейбол.

Тот, кто пропускает мяч, (роняет) становится “картошкой” - садится на корточки в центре круга.

3.Тренинг с подростками «Сценарий в действии».

Тренер: Никифорова Татьяна Федоровна

Цель: с помощью МАК помочь подросткам исследовать разные сферы своей жизни и увидеть свой сценарий в действии. Определить жизненные ценности, разобраться в отношении к самому себе, проанализировать ошибки в отношениях со сверстниками.

3.Прогулка в горы.

Цель: познакомить с растительным миром Байкала,

полюбоваться пейзажем, раскрыть творческие способности ребят.

-Игра «Две правды и одна ложь».

Цель: развивать логику, интуицию, способствовать сближению ребят,

Развивать навыки общения.

Правила:

- 1) Все участники садятся в круг и придумывают 3 факта о себе, 2 из которых - правда, а 1 - ложь.
- 2) Каждый по очереди озвучивает свои факты.
- 3) Группа пытается определить, где ложь, обсуждая вслух свои предположения и голосуя.

День 5 «Заключительный». Играем!

1. Игры на свежем воздухе.

-«Конкурс с ботинком».

Цель: развивать внимательность, память.

5 девочек и 5 мальчиков разбиваются на пары. Мальчики встают спиной к девочкам. Девочки снимают с одной ноги обувь и ставят перед собой. Ведущий меняет обувь и разрешает мальчикам повернуться. Выигрывает тот, кто первый обует свою партнёршу.

-Конкурс «Аукцион».

Берётся любая интересная вещь или даже просто конфета. Она разыгрывается по принципу аукциона, только вместо денег торги осуществляются на основании названных качеств вещи.

Кто последним назвал качество предмета, становится обладателем этой вещи.

-Игра «Алёнушка и Иванушка».

Цель: развивать слуховую память, формировать быстроту реакции

Трём мальчикам завязывают глаза, но прежде они выбирают себе пару.

Девочки на крик «своего»

Иванушки: “Алёнушка!” должны откликнуться: “Я здесь, Иванушка!”.

Мальчик должен поймать именно свою Алёнушку.

-Игра «Фанты».

Цель: формирование сообразительности, развитие логического мышления.

Ведущий собирает у всех игроков по одному личному предмету, а затем каждый пишет на бумажке какое-нибудь задание. Затем бумажки собираются, перемешиваются и ведущий, не глядя, вытягивает сначала чей-либо предмет, а потом записку. Человек, которому принадлежит вытасченный предмет, должен выполнить задание, написанное на бумажке.

2. Создание памятного сувенира, открытки, часов, куклы-оберега из природного материала.

3. Фотоотчет о работе в детской группе.