УДК 159.9:316.37

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Ю.В. Михеева, ученой степени – нет; ученого звания – нет, должность психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям

Муниципальное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения «ИЗГЕЛЕК» Кировского района городского округа города Уфы Республика Башкортостан

Л.А.Петрова, ученой степени – нет; ученого звания – нет, должность педагог-организатор, руководитель подросткового клуба «Поиск»

Муниципальное учреждение объединение детских и подростковых, молодежных клубов «ЙЭШЛЕК» Кировского района городского округа города Уфы Республика Башкортостан

Социально-педагогический тренинг предполагает работу с девиантными подростками. Данный тренинг предполагает тематическое планирование, в нём существуют свои цели, задачи, упражнения, задания способствующие коррекции эмоциональной сферы. Многие задания направлены на понимание окружающих и формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Ключевые слова: социально-педагогический тренинг, участники, тренер, группа, команда.

Особое место в социально-педагогической работе в период летних каникул занимает работа с девиантными подростками, склонными к нарушению общественного порядка.

В этом случае упор делается на профилактическую работу, которая, как правило, строится на комплексной основе, включающей в себя лекционно-просветительскую деятельность, тренинговую работу, индивидуальное консультирование по проблемам ассоциативного поведения, и обеспечивается совместными усилиями педагогов-организаторов, психологов, специалистов по социальной работе с молодежью и других специалистов, работающих в сфере предупреждения подростковых правонарушений.

Проблемой поведенческих нарушений заключается, в том, что поведение ребёнка неприемлемо с точки зрения социума. Формы такого поведения очень разнообразны, но всегда характеризуются плохими отношениями с другими детьми, которые выражаются в драках, ссорах, агрессивности, демонстративном неповиновении, в постоянных прогулах в школах, и, наконец, это может быть воровство, поджоги, вредительство [8].

Многие психологи отмечают, что подростковый кризис заключается в том, что происходит борьба за независимость в относительно безопасных условиях и не принимающий крайних форм, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении.

При этом важно иметь в виду, что кризис подросткового возраста проходит три фазы:

1) Негативную, или предкритическую, - фазу ломки старых привычек, стереотипов, распада сформировавшихся ранее структур;
2) Кульминационная точка кризиса, это, как правило, 13 лет, хотя возможны значительные индивидуальные вариации;
3) Посткритическую, то есть фазу формирования новых структур, построения новых отношений.

Для понимания подросткового возраста, выбора правильного направления и форм работы необходимо иметь ввиду, что данный возраст относятся к одному из периодов возрастных кризисов.

Возрастной кризис может проходить в двух основных формах.

Первая - это независимость, его симптом – упрямство.

Вторая фаза - зависимость, противоположна первой: чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных.

Если кризис независимости – рывок вперёд за пределы старых норм, то кризис зависимости – возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучение, чувство уверенности, защищённости. И то и другое – варианты самоопределения.

В первом случае это – «Я уже не ребёнок», во втором – «Я ребёнок и хочу оставаться им». С точки зрения наиболее благоприятным оказывается первый вариант.

Замечено по результатам исследования Л.Анн, что наиболее значимым периодом для развития полноценного общения является возраст от 12-14 лет в сфере общения со сверстниками такого же возраста.

Подтверждением сказанному, являются результаты исследования специалистов разных областей в том, числе педагогов, психологов, медиков то, что если в 12-14 лет отношения подростка были ориентированы преимущественно на мир взрослых, в юношеском и взрослом возрасте данные личности испытывали проблемы во взаимоотношениях в личной и служебной сфере [2].

Исходя из выше сказанного, мы считаем, что одной из наиболее эффективных форм работы по профилактике девиантных подростков является социально-педагогический тренинг [1].

Социально-педагогический тренинг – это активная групповая работа с использованием методов групповой дискуссии, деловой и ролевой игры, направленная на формирование и развитие личностных качеств. Это форма специально организованного общения, в ходе которого осуществляется развитие личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников [1].

Исходя из выше сказанного, мы разработали тренинг из 10 занятий, проводимых 1 раз в неделю, по 1 часу и в нём предусмотрено участие 12 подростков в возрасте от 12-14 лет.

Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков и овладение навыкам снятия эмоционального напряжения.

Задача тренинга: корректировка эмоциональной сферы.

Существует тематический план, в каждом занятии свои цели, упражнения, игры, задания, ситуации.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

	Краткий план тренинга	**Цели занятия тренинга**
1.	*Тема*: **Знакомство** «Снежный ком». Удержи шарик. Люди к людям. Загадочное письмо.	Достижение взаимопонимания и сплочённости, умение передавать эмоциональное состояние.

2.	*Тема:* **Мой мир** Листочек. Почтальон. Паровозик. «Ловля моли»	Развитие внимания параллельно чувство понимания себя и другого. Помочь снять эмоциональное напряжение.
3.	*Тема:* **Общение** Солнышко. «Следы дракона». Платочек в узелок. «Веревочка».	Развитие навыков группового взаимодействия и создание атмосферы сплоченности в коллективе.
4.	*Тема:* **Понимаю себя** Беседа и обсуждение на тему: «Свобода». Определение границ свой свободы. Поймай змею.	Научить подростков определять и отстаивать права и обязанности человека в повседневной жизни.
5.	*Тема:* **Круг общения** «Дружеское рукопожатие». «Зоопарк». «Рыбалка». Мяч.	Развиваем внимание, параллельно формируя чувство понимания себя и другого.

6.	*Тема:* **Азбука взаимопонимания** «Путаница». «Поливаем огород». «Колпак». «Ястребы и ласточки».	Продолжаем развивать навыки группового взаимодействия и создание атмосферы сплоченности в коллективе. Развиваем внимание, память.
7.	*Тема:* **Наше окружение** Решето. Шишки, желуди, орехи. «Нос, нос, нос, рот». «Иванка».	Развитие личностного потенциала, параллельно развиваем чувство понимания себя и другого.
8.	*Тема:* **Секрет общения** Иголка, нитка и узелок. «Морковь и капуста». Смешалости. Кавалерия.	Развиваем эмоциональную сферу, параллельно формируя чувство сплочённости.
9.	*Тема:* **Дружба во всём** Дождик. Телеграмма. Филин и пташки. Карусель.	Развитие наблюдательности, способности понимать состояние другого и обучиться адекватно, выражать своё отношение к ближнему.

10.	*Тема:* **Мозаика дружелюбия** «Земля, огонь, вода, воздух». «Сокол и лиса». «Хлопушки». Солнечный круг.	Развитие внимания, уверенности в себе, формирование чувство ответственности и понимания.

1 занятие начинается со знакомства тренера и участников с упражнения **«Снежный ком».** Тренер объясняет следующие инструкции: во-первых, сейчас вы образуете круг. Во-вторых, первый участник называет своё имя. Второй по кругу повторит имя первого и скажет своё. Например: «Меня зовут – Сергей». Второй участник повторяет: «Сергей, а меня зовут Михаил» и так далее. В итоге каждый из вас должен перечислять имена предыдущих участников, включая своё имя.

После знакомства все участники оставаясь в круге, берутся за руки. Тренер до начала упражнения надув пять шариков запускает их в круг. Главная задача всей команды – не расцепляя рук, не дать шарикам упасть на землю.

Упражнение «Удержи шарик» продолжается с введением новых ограничений: не разговаривать между собой, не удерживать шары, головой. Если кто-то нарушит правила, он отстраняется, все продолжают упражнения, но без него участника - нарушителя.

Продолжим наш день упражнением **«Люди к людям»**. Для этого познакомимся со следующими правилами: сейчас я произнесу «Люди - к людям» мне нужно найти себе одного участника и встать с ним в пару по данной команде. Если я не успею встать в пару, то произнесу «Ухо - к плечу». Встав с кем-то из вас в пару, оставшийся становится – на моё

место тренера. В итоге каждый из вас должен побывать тренером и партнёром в паре.

После завершения переходим к выполнению упражнения **«Загадочное письмо».** Сейчас вы образуете две команды, каждая получит по 6 карточек, на каждой из которых нужно написать, часто встречающуюся в письмах. Примерный план часто встречающихся фраз в письмах.

1) Здравствуйте!
2) Как дела?
3) У нас хорошая погода, тепло.
4) У меня всё по-прежнему (школа, друзья).
5) Почему так долго не отвечал на письмо?
6) Желаю здоровья, счастья.
7) До свиданья!

Затем всей командой из данных фраз составляете общий текст письма. Потом по одному из представителей команды зачитываете вслух текст письма. Тренер, выслушав два варианта по своему усмотрению выбирает лучшее письмо, теперь повернулись лицом друг к другу сказав до завтра.

2 занятие начинается с упражнения **«Листочек»** все участники сидят в круге. Начиная с первого, по кругу передаётся листок бумаги, каждый из участников отрывает столько клочков от листочка, сколько он хочет. Затем тренер объясняет у вас на руках определённое количество клочков. Каждый из клочков означает одно качество характера положительное, причем у каждого качества могут совпадать. Затем после написания я раздам вам конверты, вы положите свои клочки бумаги в конверт и заклеив его подпишите.

Например, у Марии 5 кусочков бумаги она про себя пишет на 1 листочке – добрая, на 2 – справедливая, на 3 – отзывчивая, 4 – терпеливая,

5 – скромная. У Светланы 4 кусочка: 1 – послушная, 2 – отзывчивая, 3 – любознательная, 4 – скромная и так каждый пишет о себе.

Сейчас мы будем **почтальонами,** для этого разделимся на две команды. Перед каждой на расстоянии семи метров на полу лежит лист ватмана, разделенный на клетки, в которых написаны окончания имён *(на, на, са, ий, ия, ил, ла, на, на, ей, др, ав).*

Ответы на окончания имён написанных в конвертах:

1. **Татья**на.
2. **Светла***на*.
3. **Лари***са*.
4. **Юр***ий*.
5. **Юл***ия*.
6. **Миха***ил*.
7. **Людми***ла*.
8. **Ари***на*.
9. **Мари***на*.
10. **Алекс***ей*.
11. **Алексан***др*.
12. **Вячесл***ав*.

На карточках пишут первую половину названия имен и складывают в конверт. Первые номера команд берут все конверты и по сигналу тренера спешат к листу, лежащему на полу, вынимают один из конвертов по одной карточке с первой половиной имени и приставляют её к нужному окончанию. Вернувшись, передаёт оставшиеся конверты следующему участнику и тот так же открывает один конверт из всех и так далее. Выигрывает команда, что быстрее и правильнее выполнит упражнение [7].

Все участники, кроме первого закрывают глаза, становятся друг за другом, в цепочку образуя **паровозик.** Первый участник с открытыми глазами в течение 7 минут водит всех остальных, молча по комнате.

Упражнение выполняется до тех пор, пока все пока не попробуют роль капитана паровоза и пассажира.

Упражнение «Ловля моли» тренер выбирает одного участника, представляя его «хозяином», который приглашает всех в гости. У него дома развелось много моли. Он пригласил нас для того, чтобы все мы вместе помогли ему избавиться от моли «убив каждый по 10 молей». Убиваем моль осторожно хлопками рук по плечам участников. Тренер прекращает упражнение с учётом меры вовлечения всех участников в упражнение [1].

3 занятие все участники встают на середину комнаты, закрыв глаза, представьте себе, что вы стоите на поляне, под ногами у вас мягкая зелёная трава, вас обдувает нежный ветерок, а сверху на вас светит тёплое ласковое солнышко.

Вы стоите в кругу из света и чувствуете тепло.

Повторяя про себя нельзя разрушить чувство единства с природой – за мной.

Я стаю под лучами тёплого солнца.

Оно мягко согревает меня, его лучи наполняют теплом и силой моё тело.

Лучи греют мои ноги…руки…голову.

Все мои мысли согреты тоже теплым солнцем…

Я открыт и принимаю силу солнца.

Солнце мне даёт силы для работы.

Оно помогает мне преодолевать невозможное.

Оно согревает меня своим теплом.

Я чувствую, как наполняюсь силой солнца, эта сила помогает мне.

Я чувству, что всё смогу, потому, что меня укрепляет сила солнца.

Я стою в солнечном круге и наполняюсь этой силой.

У меня всё получиться - сила солнца мне поможет [6].

Начертив на полу мелом две параллельные прямые - «два берега» и пять кочек – это «болото». Тренер выстроив всех участников по цепочке объясняет, что сейчас вы огромный Дракон. Дракону необходимо переправиться через болото, шагая по кочкам. Шагает Дракон, опираясь своими двумя лапами и хвостом, поэтому на кочки одновременно он может наступить только тремя точками опоры. Двигаться вы должны друг за другом, не задерживаясь. Если дракон занимает более трех кочек одновременно, все возвращаются обратно и переправа начинается заново. Далее тренер наблюдает за правилами переправы, не вмешиваясь в её организацию [4].

Тренер выбирает двух участников. Одному даёт завязанный в узел платок, вокруг него все остальные участники становятся в круг. По сигналу тренера: «Раз, два, три!» все участники разбегаются. Второй выбранный участник тренером догоняет первого участника с завязанным платком. Тренер перед началом предупреждает, что преследуемый с платком, может передать его товарищу, тот – следующему и так далее. Отдавать и передавать платок надо быстро, в беге. Если второй участник, выбранный тренером, поймает участника с платком, тот должен спеть песню или прочитать стихотворение. После выполнения задания участники меняются местами. Продолжается всё до тех пор, пока все не перепробуют роль: догоняющего и того, у кого платок.

Для следующего упражнения берётся длинная верёвка, и в комнате натягивают лабиринт так, чтобы человек, проходя, где-то переступил через веревку.

Всем участникам по очереди необходимо перебраться из одного угла комнаты в другой, не задев веревочки. Если кто-то из участников задел веревку, то весь отряд начинает передвижение заново [7].

4 занятие начинается со знакомства подростков с понятием «Свобода», из различных словарей.

Свобода – это

- отсутствие, каких либо ограничений, стеснений в деятельности.
- способность человека действовать в соответствии со своими интересами и целями, опираясь на знание объективной необходимости.
- степень самостоятельности личности, возможность и полнота удовлетворения потребностей, развитие способностей.

Подросткам предлагается выбрать из выше перечисленных определений тот вариант, который наиболее близок к их мнению. Если среди предложенных нет определения, которое отражало бы личностное понимание понятия «свобода», подростки могут сами сформулировать своё определение.

Педагог объясняет, что свободу в обобщенном виде можно представить, как возможность выбора личностью всех составляющих своего существования, возможность целеполагания, совершенствования действий и поступков.

Подросткам предлагается заполнить таблицу, проанализировав изменения свободы на протяжении всей жизни.

Я свободен в принятии решений		
Раннее детство	Настоящее время	Взрослая жизнь

Делаются выводы об увеличении с возрастом не только числа предоставляемых свобод, но и степени их серьёзности, смысла, а соответственно личной ответственности за совершенные поступки.

Вопросы для обсуждения:

1. За что мы ценим свободу?;

2. Может ли человек быть абсолютно свободен?

3. В чем проявляется стремление к абсолютной свободе?

4. Что ограничивает это стремление?

Тренер объясняет, что стремление к свободе подталкивает к попыткам расширить круг своих свобод.

Вопрос: Какие пути для этого возможны?

Ответ: ответственность. В ходе обсуждения данный в скобках ответ должен прозвучать.

Тренер объясняет, что понятие «ответственность» - это социальное и морально-правовое отношения личности к обществу не может возникнуть в жизни человека спонтанно. Оно формируется в ребёнке в процессе воспитания в течение длительного времени – через принятие в свою жизнь тех требований, которые предъявляются детям со стороны взрослых, сверстников.

Самое привычное понятие ответственности – это способность отвечать.

Но в таком случае естественно возникают вопросы:

- «За что и перед кем?».
- Есть ли обстоятельства, за которые мы обязаны брать на себя ответственность?
- Что заключается в понятие «ответственный человек»?

Подростков разделяем на 4 маленькие группы, каждая из которых предлагает свои варианты ответов на один из вопросов:

«Я ответственен за…»

За что я могу и готов принять на себя ответственность.

«Я ответственен перед…»

Перед кем и перед чем я готов быть ответственным.

«Я не обязан нести ответственность за…»

За какие аспекты жизни я не хочу или не готов брать ответственность на себя.

«Ответственный человек – это…»

Какие качества личности соответствуют такому определению.

После работы в группах варианты ответов выносятся на обсуждение, при необходимости дополняются ответами других групп.

Подведение итогов. В качестве обобщения предлагается выразить свое отношение к рассмотренным понятиям через написание нерифмованных пятистиший по правилам.

Правила написания:

1-я строка: название темы, выраженное одним словом (существительным или местоимением).

2-я строка: определение темы в двух прилагательных или причастиях.

3-я строка: три глагола, показывающие действия в рамках данной темы.

4-я строка: фраза из 4 слов, показывающая отношение автора к теме.

5-я строка: завершение темя, синоним первого слова, выраженного любой частью речи.

Например:

Свобода.	**Ответственность**
Независимая. Самостоятельная	Самостоятельная. Частая
Мыслит. Делать. Быть	Была. Есть. Будет.
Всего дороже на свете.	Тяготит тебя или радует.
Полет.	Свобода.
Свобода.	**Ответственность**
Независимая. Достойная.	Надежный. Обязательный.
Думать. Говорить. Действовать.	Обещаю. Выполняю. Смогу.
Свода – право каждого человека.	Всегда отвечаю за слова.

Независимость. Исполнитель [3].

5 занятие Тренер предлагает всем встать в одну линию. Первый участник поворачивается к своему соседу. Здоровается с ним за руку и говорит что-нибудь доброжелательное, затем он продвигается к следующему участнику, в то время как второй обменивается рукопожатием со своим соседом и так далее. Таким образом, все должны обменять рукопожатием и добрыми словами со всеми.

Тренер раздаёт участникам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если одному достаётся карточка, на которой написано – слон, он должен знать, что у кого-то ещё есть карточка с этим словом.

Участники должны прочитать то, что написано на их карточке, но сделать это так, чтобы надпись видели только они. Теперь карточку можно убрать, задача каждого найти свою пару - при этом тренер говорит, что можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «животных». Другими словами, всё, что участники будут делать, они будут делать молча. Когда участники находят свою пару, они остаются рядом с ней, но продолжают молчать - не переговариваться. Только когда пары будут образованы, тренер проверяет, что получилось у участников. Когда все нашли свою пару. Тренер спрашивает по очереди: «Кто вы?» и они ему отвечают. Возможные варианты: обезьяна, собака, кошка, кенгуру, лев, крокодил.

Ставя свою левую руку параллельно земле на уровне груди тренер, предлагает всем сделать то же самое, объясняя, что это море, а правая – рыба (деляя движения данной рукой извилистые). Когда рыбка выпрыгивает из моря (то есть поднимается правая рука над левой рукой) игроки хлопают.

Сейчас разделимся на две команды, участники первой рисуют для себя на площадке крепость – квадрат, каждая сторона которого равна пяти

шагам. Участники второй команды находятся на поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мяч и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь. Снова бросают мяч в защитников крепости, промахнувшийся выбывает. Все участники команд могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники – в пределах крепости.

На **6 занятие** участники стоят в кругу, взявшись за руки. Тренер из числа участников выбирает одного, который будет считать до десяти. Пока выбранный участник считает до десяти, остальные не размыкая рук, запутываются между собой (закручиваются, переступают через руки, проходя над руками). Задача выбранного водящего – распутать игроков до исходного положения. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не побывают в путанице и не станут водящими.

Для следующего упражнения понадобятся: стаканы, бутылки, воронки. Участники команд становятся парами друг за другом. У одного из них стакан (пустой), у другого – бутылка (пластиковая) наполненная водой. По сигналу тренера пара бежит до поворотной отметки. Во время движения необходимо наполнить стакан до краев. На повороте участник с бутылкой берёт воронку и переливает воду из стакана назад в бутылку. Пара бежит назад и передает эстафетный инвентарь следующим участникам. Выигрывает та команда, сэкономившая воду и быстрее справившаяся с поставленной задачей.

Слова этой игры заранее заучиваются участниками тренинга, во время проведения слова одно за другим заменяются движения, о которых тренер заранее договарился.

Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак,

А если он не треугольный,

То это не мой колпак.

Колпак – руки ставятся конусом над головой; мой – правая рука кладется на грудь; треугольный – указательными и большими пальцами рук показывается треугольник; он – рукой указывает вперед; не - машут правой рукой перед собой.

Участники делиться на две группы, становясь в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду будут – ястребы, во втором – ласточки. Одного участника выбирают ведущим. Он ходит между участниками и говорит слова отрывисто: лес – пауза – точка, или яс…, а окончание слова не произносит. Тогда группа, чьё название произнесено полностью, разбегается в разные стороны, а участники неназванной группы догоняют их. Пойманные участники считаются членами ловящий группы. Разбегаться и ловить можно только по сигналу. Побеждает та группа, в которой к концу игры окажется больше участников.

7 занятие участники тренинга становятся в ряд. Один из участников остается вне ряда – он решето.

Решето подходит к стоящему первым в ряду и говорит:

«Сей, сей, решето!»

Тот спрашивает:

«Что-ты хочешь, решето?»

Решето отвечает: «Мелкую муку».

Участник, к которому обратился участник-решето произносит: «Беги за ней!».

После этого решето бежит за участником стоящим в ряду последним, стараясь его поймать. Тот убегает и стремится встать первым в ряду. Если ему это удается, то он спасен. Если же решето поймает убегающего. То они меняются ролями, решето становится первым в ряду. Нельзя выбегать из ряда прежде, чем будут произнесены все слова.

Участники становятся по три один за другим, лицом к центру. Тренером выбранный водящий становятся в центре. Тренер даёт всем участникам названия: первые в тройках – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи.

Водящий говорит, например, «орехи». Все участники, названные орехами, должны поменяться местами. Водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если это ему удаётся, то участник, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: «желуди», меняются местами стоящие вторыми в тройках. Побеждают участники, которые ни разу не были водящими.

Вызванные участники должны обязательно поменяться местами: участник, не переменившийся место, становятся водящим. Водящий, вызывая участников, должен стоять в середине круга.

Участники сидят кругом, по середине – тренер. Тренер говорит: «Нос, нос, нос, рот». Произнеся первые три слова, тренер берётся за нос, а при четвёртом вместо рта дотрагивается до головы. Сидящие участники могут делать всё, как говорит тренер, а не делает, чтобы сбить участников. Упражнение продолжается до тех пор, меньшее число внимательных, те кто ни разу не ошибся.

На земле чертят круг диаметром 7 метров. Это - лес, а в середине квадрата – дом лесника. В квадрат помещают Ивашку и выбирают лесника. Остальные – лебеди. Лебеди, залетают в лес, пробуют забрать Ивашку, а лесник – поймать лебедей рукой или дотронутся до них прутиком. Лебедь, которому удается вывести из леса Иванку, сам становятся лесником и игра начинается сначала. Забегать в дом лесника нельзя. Пойманные лебеди выбывают из игры до смены ролей. Лесник не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке [7].

8 занятие тренер выбирает трёх участников: иголку, нитку, узелок. Все выбранные участники держатся за руки, все они друг за другом то забегают в круг образованный остальными участниками тренинга. Задача образующих круг впускать и выпускать сразу же закрывая круг. Если нитка, узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. В данном случае выбирается другие участники. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, правильно, не отставая друг от друга.

Тренер предлагает по команде: «Морковка» изобразить данный овощ – ладони поворачиваются вниз и пальцы слегка смыкаются. По команде «Капуста» - ладони вверх поворачивают. Тренер показывает одно, а делать может другое. Например: говорит морковка, показывает капусту.

Каждый участник берёт по полоске бумаги и перегибает каждую полоску на три равные части. В верхней трети по команде участники рисуют голову какого-либо зверя. После того, как голова закончена, ребята заворачивают треть бумаги так, чтобы было видно только самую нижнюю часть рисунка, и передают соседу слева. Теперь участники пририсовывают к «неизвестной голове» туловище какого-либо другого зверя и опять загибают листок так, чтобы было видно только начало рисунка. Нарисовали передали налево, а затем третий участник команды дорисовывает к голове, туловищу части рисунка ноги. Потом все участники разворачивают полоски и получается веселый зоопарк.

А теперь повторяем за мной следующие движения на слова:

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь! (топаем ногами).

Тра-та-та – пулемёт! (сжимаем кулаки изображая стрельбу).

Выше-выше самолёт! (подбрасываем ладонями невидимый шар).

Бум, артиллерия! (хлопаем в ладоши).

Несется кавалерия! Ура! (размахиваем воображаемой шашкой).

9 занятие Тренер говорит, представьте, что сейчас пойдёт летний дождь, капает сейчас мы изобразим это при помощи ладоней и пальцев. Сейчас падает одна капля, тренер показывает, одним пальцем стуча по левой ладони, ребята повторяют за ним.

На выражение две капли

Ребята стучат по ладони двумя пальцами.

На слова: три капли

Ребята стучат по ладони тремя пальцами.

На слова: начинается дождь!

Ребята повторяют движения, тренера бьют ладонью об ладонь.

На слова: сильный дождь! Ливень!

Ребята повторяют движения, тренера звук нарастает.

На слова: Гром! Град!

Ребята повторяют движения, тренера к шуму ладоней добавляется топот.

На слова: Дождь затихает!

Тренер бьют ладонью об ладонь.

На слова: четыре капельки, три, две, одна

Ребята стучат по ладони четырьмя, тремя, двумя, одним пальцами.

После данных слов тренер говорит: Тишина…Снова солнце!

Все блестит в его ласковых лучах. Здравствуй солнышко.

А теперь сядем в круг, возьмёмся за руки, а для начала выбираем водящего – он встанет в середину круга. Игру начинает любой участник словами: «Я отправляю телеграмму Маше» и не большим нажатием на руку соседу справа или слева «посылает телеграмму». Участникам нужно подобным нажатием передать «телеграмму» по цепочке, пока она не придёт к Маше. Как только Маша получила «телеграмму» она говорит: «Телеграмма доставлена». Теперь Маша передаёт «телеграмму» любому участнику, стоящему в кругу. Задача водящего – заметить то нажатие,

которым передаётся телеграмма, и если он заметил, то тот участник, которого поймал водящий, становится водящим.

Перед началом игры участники выбирают себе названия тех птиц, голосу которых они могут подражать. Например, голубь, ворона, гуся, утки, воробей. Участники выбирают филина, он уходит в своё гнездо, а остальные участники тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут.

Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый участник подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своём доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином [7].

Участники садятся по принципу **«карусели»**, то есть лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний - участники стоят спиной к центру круга и внешний участники расположены лицом к центру круга. По сигналу тренера все участники внешнего круга делают одновременно один шаг вправо и оказываются перед новым партнёром. Кто-то из вас сейчас, станет школьниками, которые сегодня на вашем уроке были очень рассеяны, а на ваше замечание отреагировали грубостью. Другие учителями, вы попросили его остаться после урока. Поговорите с ним, установите контакт, выясните, что с ним происходит. Время на установление контакта и проведения беседы в каждой ситуации 3 минуты, затем тренер говорит, участникам, что в течение 30 секунд закончите начатую беседу, попрощаться, перейти вправо к новому участнику, повторив ситуацию наоборот [2].

10 занятие – занятие начинается с упражнения **«Земля, вода, огонь, воздух»** ребята садятся в круг, в середине – водящий, выбранный тренером. Он бросает мяч кому-нибудь из участников, произнося при этом одно из четырёх слов: «земля», «вода», «огонь», «воздух». Если водящий

сказал «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «вода» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «воздух» - названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, взмахивая руками. Затем мяч возвращают тренеру. Медлительные, не внимательные ребята выходят из игры после первой ошибки.

Тренер выбирает **сокола и лису**, а остальные участники – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед). Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Время появления лисы определяется сигналом тренера. Лиса ловит только тех, кто не присел.

На противоположной сторонах площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20 метров. Все участники выстраиваются у одного из городков в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперёд ладонью вверх. Выбирается тренером водящий, он подходит к стоящему у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп – сигнал такой:

Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городке, а отставший становится водящим. Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега участники не должны задевать друг друга [7].

Встанем в солнечный круг. Он солнечный, потому, что мы сдружились. Нам хорошо и доверительно, тепло среди друзей: «Я, ты, он, она – вместе дружная семья!». Каждый участник поговаривает вслух свои

приобретения, ощущения, пожелания. Руки вытянуть вперед ладонями вверх, соедините ваши руки так, чтобы ваша правая ладошка лежала сверху левой ладоши вашего соседа. Выразите свои ощущения, одним словом и с хлопком передайте его соседу слева. Поблагодарите ваших соседей за то, что они играли с вами [5].

Вообще социально-педагогический тренинг можно проводить на базе летних пришкольных лагерей, подростковых клубов, социально-профилактических центрах, в летнее-оздоровительных лагерях в рамках воспитательной работы, которую могут проводить социальные педагоги, педагоги-организаторы, педагог-психолог.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Аглимуллина А.Р.* Создание атмосферы сплоченности в условиях летнего лагеря /О.Ю.Крючкова, И.А.Даниленко, А.Р.Аглимуллина // В помощь организатору летнего отдыха. - 2008. – Часть II. – С.90-94.
2. *Анн Л.Ф.* Программа социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности»/Л.Ф.Анн//Психологический тренинг с подростками. 2008. – 272с.
3. *Виноградова Л.В.* Занятия по повышению грамотности подростков/Т.В.Молоканова, Л.В.Виноградова//Как помощь детям адаптироваться в лагере. – 2007. – С.58-61.
4. *Данелян Г.В.* Занятия, направленные на сплоченность детского коллектива/Т.В.Молоканова, Г.В. Данелян//Как помощь детям адаптироваться в лагере. – 2007. – С.18.
5. *Денисова Г.З.* Психокоррекция гиперактивных подростков/О.Ю.Крючкова, И.А.Даниленко, Г.З. Денисова // В помощь организатору летнего отдыха. - 2008. – Часть II. – С.163.

6. *Долгова Г.А*. Занятия, направленные на снятие напряжения и самоконтроль/Т.В.Молоканова, Г.А. Долгова//Как помощь детям адаптироваться в лагере. – 2007. – С.25.

7. *Лобачева С.И*. Игры/С.И.Лобочева, Т.В.Молоканова //Организация творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. – 2007. Часть III. - С.56-150.

8. *Раттер Майкал*. Агрессия, гиперактивность/М.Раттер, перевод с англ. Е.Алексеева, С.Нурова//Помощь трудным детям. – 1999. Глава 7. - С.285.

© Ю.В.Михеева, 2010

© Л.А.Петрова, 2010