



ГБУДО ДДТ
«Фонтанка-32»
Модель образовательной
здоровьесберегающей
среды и комплекс
методических разработок

*“Майский поход
2015”*

2016 г.

Введение

Разрабатываемая в рамках опытно-экспериментальной работы модель системного подхода к формированию ценностей здоровья находит свое отражение в подготовке и проведении четырехдневного «Майского похода». В статье предложено краткое описание концепции здоровья, взятой автором за основу, изложена форма, структура и содержание похода, обозначены направления работы площадки с целью обеспечить трансляцию педагогического опыта работы педагогов туристского отдела.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, детско-оздоровительный туризм, разностороннее развитие подростка, цветок потенциалов, системный подход

На базе ДДТ «Фонтанка-32» реализуется опытно-экспериментальная площадка по теме: «Системный подход к формированию ценностей здорового образа жизни старших подростков (на примере детско-юношеского туризма)». Уже многие годы все педагоги туристского отдела ДДТ, проводя туристско-краеведческие и спортивные путешествия, организуя массовые туристско-спортивные мероприятия для учащихся ОУ Центрального района, занимаясь со своими воспитанниками в течение всего учебного года по программам «Младшие инструктора туризма» и «Спортивный туризм», ставят перед собой основной задачей воспитание в подростках ценностей здорового образа жизни.

Что мы понимаем под ценностями здоровья?

В литературе описаны две основные модели здоровья: адаптационная и антропоцентрическая (3). Адаптационная модель рассматривает здоровье как успешную адаптацию и всестороннюю гармонизацию отношений субъекта с окружающим миром. В этой модели рассматриваются два аспекта адаптации – биологический (приспособление человека к окружающей природной среде) и социальный (всесторонняя социализация личности), где нормальность – соответствие определенным нормам, устоявшимся в рамках конкретной культуры. Так, подростки считают нормой то, что принято в семье и обществе: переодеться, выпивать «по праздникам» и вести малоподвижный образ жизни.

В основе антропоцентрического эталона лежит представление о высшем (духовном) предназначении человека, предполагается наличие внутренней связи между личностным ростом и здоровьем, которое понимается как развитие, изменение, стремление к наиболее полному соответствию своему предназначению. Эта модель базируется на таких характеристиках как: смысл и полнота жизни, идентичность, подлинность, самореализация, личностный рост.

Работая с подростками, мы опираемся на антропоцентрическую модель здоровья. Подключая ребят к подготовке спортивных походов, развивая в них ответственность и самостоятельность, создавая внутри туристской группы атмосферу психологической безопасности и смысловой наполненности, мы стараемся способствовать раскрытию их талантов и самореализации.

Как воспитывать ценность здорового образа жизни?

Ценность здоровья проявляется в том, как человек относится к своему здоровью. Выделяют три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий (4).

Когнитивный компонент – знания человека о своем здоровье, о его роли в жизни, знание основных факторов, укрепляющих и повреждающих здоровье.

Эмоциональный компонент – отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья, а также особенности эмоционального состояния, возникающие из-за ухудшения физического или психического самочувствия человека.

Поведенческий компонент – актуализация деятельности человека по сохранению здоровья.

Таким образом, чтобы воспитывать ценность здорового образа жизни в подрастающем поколении, необходимо системно воздействовать сразу на все три компонента. Предлагать подросткам ликбез по основным проблемам человеческого бытия, изучать влияние на здоровье экологических, социальных и экономических факторов (5). Погружать молодежь в систему здоровых отношений, приобщать к регулярным систематическим тренировкам, чтобы в эмоциональном опыте переживаний было как можно больше состояний здоровья: от мышечной нагрузки и оздоровительного бега до развивающего и обогащающего общения. Прививать ребятам привычку заботиться о своем здоровье: грамотно накапливать и расходовать эмоциональные и физические силы, чутко прислушиваться к своему состоянию, уметь влиять на свое самочувствие, правильно и сбалансировано питаться.

Как выглядит модель здорового человека, на которую мы опираемся?

Здоровый человек гармонично развит. В. А. Ананьев описал здоровую личность в своей модели «Цветок потенциалов». В образе цветка он отразил разные аспекты душевного, телесного и социального здоровья:

«ЦВЕТОК ПОТЕНЦИАЛОВ» (В.А. АНАНЬЕВ)



Потенциал разума
(интеллектуальный аспект здоровья)

Потенциал воли
(личностный аспект здоровья)

Потенциал чувств
(эмоциональный аспект здоровья)

Потенциал тела
(физический аспект здоровья)

Общественный потенциал
(социальный аспект здоровья)

Креативный потенциал
(творческий аспект здоровья)

Духовный потенциал
(духовный аспект здоровья)

1. Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья)

Способность развивать и использовать интеллект; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь, не страдать от собственных знаний, а совершенствоваться.

2. Потенциал воли (личностный аспект здоровья)

Способность к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Воля помогает раскрытию любого потенциала.

3. Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья)

К данному потенциалу относят способности к осознанию, пониманию, управлению эмоциями.

4. Потенциал тела (физический аспект здоровья)

Способность «осознавать» собственную телесность как свойство личности. Телесное здоровье – это не просто отсутствие болезней, а обладание умением «слышать» едва уловимые сигналы (визуальные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые) и использовать эту способность для повышения уровня культуры питания, занятий спортом, уровня удовольствия от телесных ощущений.

5. Общественный потенциал (социальный аспект здоровья)

Социальная компетентность - это способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление повышать уровень культуры общения, обретения чувства принадлежности ко всему человечеству.

6. Креативный потенциал (творческий аспект здоровья)

Способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться через искусство, развитие в себе творческой гибкости в адаптации к миру.

7. Духовный потенциал (духовный аспект здоровья)

Духовная компетентность – это способность воплощать высшие ценности в жизнь. У подростков мечты о постижении смысла жизни расходятся с ежедневной реальностью: уроками, требованиями родителей. В туристском путешествии подростки постигают высшие ценности на практике, затем созидают их, становясь активным помощником педагога – младшим инструктором детско-юношеского туризма.

Во всех сферах педагогической практики от содержания занятий в городе до разработки маршрутов категорийных походов педагоги туристского отдела стремятся развивать в своих воспитанниках все вышеперечисленные потенциалы. Для подростков туристская группа становится той живительной средой, где созданы условия, в которых они могут пережить состояния добра, любви, справедливости, чтобы в будущем опираться на этот ценный опыт.

В чем заключается системность нашего подхода?

Системный подход в педагогике является хорошей методологической основой для описания педагогической системы. Чтобы его применить, необходимо рассмотреть составляющие целостной системы, их иерархические связи и структуру. В данном случае под целостной системой мы будем понимать «Майский поход» и далее рассмотрим его компоненты и их взаимосвязи. Одной из самых важных целей похода нам представляется то, что вся педагогическая система: формат и содержание похода, его участники и руководители, их взаимодействие и взаимовлияние – работает на трансляцию младшим учащимся ценности здоровья и здорового образа жизни.

Цели внедрения продукта в деятельность ОУ:

- создание и обеспечение насыщенной образовательной здоровьесберегающей среды для подростков на каникулах,
- привлечение большего количества ребят к участию в спортивных загородных мероприятиях в весенний период.

Задачи продукта

Воспитательные.

- Приобщение личности ребенка к общечеловеческим ценностям;
- Воспитание нравственных качеств;
- Воспитание здоровых ценностей;

Развивающие.

- Развитие коммуникативных умений, деловых качеств, навыков исследовательского труда, творческих способностей, а также общее оздоровление организма.

Образовательные.

- Обучение знаниям, которые необходимы будущему руководителю групп учащихся, инструктору детско-юношеского туризма.

Для решения этих задач привлекается теоретический материал из различных областей человеческих знаний: теории спорта; физиологии; психологии; человековедческий потенциал художественной, литературы, искусства, философии.

Основные методические принципы:

- Широкая мотивация - путем опоры на значимые мотивы, активное целеполагание, создание долговременной перспективы;
 - Повышение информативности - за счет плотной подачи блоков личностно значимой информации, совмещения в одном занятии различных тем;
 - Приобретение нового личностного опыта - специальная работа по созданию условий для его получения в спортивных туристских походах и практической работе с новичками;
 - Обеспечение душевного комфорта и чувства защищенности - для нормализации психологического статуса и улучшения обучаемости;
 - Использование групповых факторов - для облегчения индивидуальных усилий в освоении новых способов деятельности, знаний и т.д.;
 - Использование активных методов и форм ведения занятий – проблемных, исследовательских, игровых, тренинговых, самостоятельной и творческой работы.
- Построение системы условий оздоровления все еще идет у нас в отделе. Что-то мы дорабатываем, что-то новое привносим. И результатом будет выстроенная система оздоровления подростков.

Формы обучения:

Активные формы обучения : проблемные, игровые, тренинговые

Обоснованные результаты эффективности продукта:

Каждая встреча отдельного курса является уникальной авторской разработкой, созданной специально для «Майского похода» с учетом особенностей подростков, на которых направлен данный курс. В то же время все курсы занимают свое место в целостной системе похода, в создаваемой образовательной среде. опрос ребят, который

мы провели на заключительной встрече участвовавших в «Майском походе», показал, что практически для всех он оказался ярким воспоминанием.

Вот некоторые выдержки из записей ребят :

«Осталось чувство насыщенности спортом и спортивными играми. Важно то, что я пообщалась с теми, с кем было плохо знакома. Я чувствую что поход удался.»

«Было ценно общение со сверстниками. Также значимо было наличие свободного времени в походе. Понравились дневные занятия. Вечерние занятия заставляют задуматься о жизни (фильм). Яркие впечатления остались после концерта, он был очень весёлый! Каждый день был веселый, насыщенный!»

«В походе освобождаешься от городских проблем; Во время спортивных игра чувствовал себя живым, здесь и сейчас, просто забываешь обо всем; Люди любят.»

Многие подростки, для многих из которых это был первый поход, выразили желание заниматься в наших туристических объединениях дальше, и продолжают заниматься и по сей день, продолжают участвовать в других походах и встречах в городе, которые тоже являются частью образовательной системы.

Этапы подготовки и формы реализации продукта:

1 этап.

Подготовительный (Ноябрь 2014 - апрель 2015 г.).

На 1 этапе был произведен анализ моделей здоровья.

1. Теоретические основы разработки инновационного продукта.

На данном этапе были проанализированы теоретические модели здоровья и выбрана модель В.А. Ананьева, о которой написано выше.

2. Разработка модели среды способствующей формированию ценностей здорового образа жизни.

При разработки модели мы опирались на вышеобозначенную модель В.А Ананьева «Цветок потенциалов»

Компонентами здоровьесберегающей среды «Майского похода 2015» входят следующие компоненты:



Каждый компонент среды работает на развитие определенного потенциала человека.

Для того, чтобы программа похода стала более понятной, мы представим ее подробнее ниже.

Блоки образовательного процесса «Майского похода 2015»



Все мероприятия распределялись по вышеперечисленным блокам, так чтобы у ребят складывалось ощущение сенсорно-обогащенной среды, и они чувствовали, интерес к обучению. Поскольку у нас ребята разных возрастов, то для каждого возраста свои курсы. Ребят поделили на несколько групп по 10-12 человек, для того, чтобы им комфортнее было работать и воспринимать информацию, учиться новому.

3. Организационные моменты реализации продукта.

Так же на этом этапе был выбран координатор похода, благодаря которому происходит распределение педагогической нагрузки на каждого педагога и помощника. В подготовке «Майского похода» участвовали 15 педагогов туристского отдела и помогающие им старшие воспитанники (студенты и ученики старших классов, прошедшие обучение по программам «Юные инструктора туризма» и «Младшие инструктора туризма»).

На данном этапе было проведено 5 организационных встреч, направленных на прояснение ситуации подготовки похода на определенный момент.

А так же проведено

- 1) Объявление в школах о данном мероприятии
- 2) Родительское собрание для родителей тех ребят, которые впервые пришли к нам в туристский клуб.
- 3) был разработан план мероприятий похода и расписание,

- 4) Распределена педагогическая нагрузка на всех организаторов данного мероприятия.
- 5) Организована группа активных старших ребят, которые также будут сопровождать новичков в походе, направлять и подсказывать, а так же помогать организовывать различные этапы.
- 6) подготовлены канцелярские материалы для проведения занятия,
- 7) подготовлено необходимое туристское оборудование,
- 8) собрана необходимая документация для проведения похода такого типа: маршрутный лист, страховка, медицинские допуски.

2 этап.

Основная часть похода.

В первый день помимо неизбежных транспортно-хозяйственно-бытовых дел проводится процедура «Открытия похода». Все участники похода: педагоги, их коллеги и гости, родители и воспитанники – собираются в актовом зале. После небольшой психологической разминки, ритуала знакомства с повязыванием друг другу разноцветных веревочек происходит творческое представление коллективов учащихся и озвучивание основных правил жизни всех участников группы. Тут надо сказать, что правила целиком принимаются благодаря тому, что среди участников достаточно много ребят второго и более года обучения, которые транслируют хорошие традиции своим младшим товарищам.

Два последующих дня проходят похожим образом. Обязательная утренняя зарядка на теннисном корте у корпусов проводится в любую погоду. Далее, после завтрака и до обеда, с небольшим перерывом на полдник все воспитанники, разделенные на команды по 8-10 человек, под руководством педагогов, а также команды гостей и родителей участвуют в активной дневной программе, состоящей из комплекса туристско-спортивных состязаний: малый и большой скалодром, боулдеринговый зал, велосипедная дорожка, веревочная дистанция, ориентирование по базе и в лабиринте, задания на сплочение команды, фотокросс, туристские навыки, лазертаг и др. Обычно заданий так много, что даже очень подготовленные команды не успевают везде принять участие за два отведенных дня.

После обеда все воспитанники и их родители распределяются уже по иным подгруппам, чтобы принять участие в творческих лабораториях и мастер-классах. Перед каждым очередным «Майским походом» педагоги туристского отдела коллегиально решают и договариваются о содержании этих послеобеденных занятий. Каждая творческая лаборатория или мастер-класс адресованы воспитанникам определенного года обучения и способствуют развитию того или иного потенциала их

личности. На этих занятиях ребята узнают что-то новое о себе, окружающем мире, других людях. Они получают ценный опыт, переживая состояния вдохновения, увлеченности и радости от совместной деятельности. Особенно ценной для них является возможность побывать на занятиях разных педагогов, это обогащает и формирует у подростка способность смотреть на мир с разных точек зрения.

Вечером после ужина во второй и в третий день проводится кино-клуб. Вместе с подростками мы не просто смотрим интересные фильмы, но и пробуем размышлять над вопросами, которыми задавались герои фильмов.

01.05.2015

14:15:00 Сбор возле клуба, погрузка в автобус
14:30:00 Автобус
16:00:00 Расселение
17:30:00 Полдник
18:00:00 Свободное время (свободное время, спортивные игры, игровая комната, библиотека)
19:00:00 УЖИН
20:30:00 Общая встреча. Введение. Ведущий : Пахомов А.Е.
23:00:00 Отбой

02.05.2015

9:00:00 Подъем, умывание
9:20:00 Зарядка (Саша П.)
10:00:00 ЗАВТРАК
11:00:00

Спортивно-оздоровительный блок :

Тур. Навыки; Ориентирование по базе; Ориентирование в лабиринте; Веревки №1; Скалодром №1; Фотокросс; Велогородок; Командообразование; Боулдеринг; Старец Фура; Лазертаг; ГТО; Веревки №2; Скалодром №2 ; Лазертаг.

14:30:00 ОБЕД

15:30.00

Психолого-педагогический блок : курсы: «Психология общения», «Коммуникативный тренинг», «Поход – это серьезно!», Курс Сопровождение, Тренинг «Я и моя жизнь»;

Интеллектуально – творческий блок: курсы: «Азы театрального искусства»,

«Лаборатория кино «Перезвягинцев»» «Музыкальная лаборатория»

16:50.00 Полдник

17:30 Продолжение работы по блокам **«Психолого-педагогическому» и «Интеллектуально – творческому».**

19:00:00 УЖИН

Свободное время (свободное время, спортивные игры, игровая комната)

21:00:00 ВЗ: Спектакль "Дурочка" (Катя П. и Саша П.)

ВЗ: Киноклуб (Алена)

23:30:00 ОТБОЙ

03.05.2015

9:00:00 Подъем, умывание

9:20:00 - 9:45:00 Зарядка (Миша Б.)

10:00:00 ЗАВТРАК

11:00:00

Спортивно-оздоровительный блок : Тур. Навыки; Ориентирование по базе;

Ориентирование в лабиринте; Веревки №1; Скалодром №1; Фотокросс;

Велогородок; Командообразование; Боулдеринг; Старец Фура; Лазертаг;

ГТО; Веревки №2; Скалодром №2; Лазертаг.

14:30:00 Обед

16:00 **Психолого-педагогический блок :** курсы: «Психология общения»,

«Коммуникативный тренинг», «Поход – это серьезно!», Курс Сопровождение, Тренинг

«Я и моя жизнь»;

Интеллектуально – творческий блок: курсы: «Азы театрального искусства»,

«Лаборатория кино «Перезвягинцев»» «Музыкальная лаборатория»

16:50 Полдник

17:30 Продолжение работы по блокам **«Психолого-педагогическому» и**

«Интеллектуально – творческому»

19:00:00 Ужин

20:00:00 Свободное время (свободное время, спортивные игры, игровая комната,)

21:00:00 Разогрев перед концертом (Полина Б., Паша Ст.)

22:00:00 – 23.00 Концерт группы Небослов и Ко

Ночное ориентирование (Витя Б.) / Ночной костер музыкальная группа

Небослов + Ко продолжение концерта для желающих.

23:40:00 Отбой

04.05.2015

9:00:00 Подъем, умывание
9:20:00 Зарядка (Уля и Витя Б.)
10:00:00 Завтрак
11:00:00 Торжественное закрытие похода (Обратная связь + закрытие похода)
ведущий Пахомов А.Е.
13:00:00 Обед
 Сборы/уборка территории/погрузка снаряжения
14:00:00 Автобус домой

Подробнее о курсах и других мероприятиях каждого дня можно узнать из разработок, входящих в комплект методических материалов .

3 этап.

Подведение итогов, оформление методических материалов (Июнь2015-февраль 2016).

При заполнении анкет на заключительной встрече похода многие ребята выделяли, что этот поход был ярким событием в их жизни, что они многому научились здесь. Многие отмечали атмосферу доверия помощи, спортивного азарта и творчества. За поход было накоплено большое количество фото и видеоматериалов .Педагоги, проводящие свою часть походной системы, оформил методический материал. Все материалы сложились в представляемый здесь комплект методических материалов.

Эффекты, достигаемые при использовании инновационного продукта:

- создание стойкой мотивации у подростков на посещение занятий, походов и других мероприятий туристского отдела;
- приобретение знаний о здоровом образе жизни у подростков;
- создание сплоченной команды из прежде даже не знавших друг друга ребят.
- формирование и укрепление гуманистической культуры поведения подростков;

- создание условий для проявления самостоятельности и ответственности для более старших воспитанников туристского отдела.
- внедрение духовно-нравственных культурных идеалов в картину мира ребят.

Методические разработки занятий майского похода.

Общая встреча в Майском походе (01.04.2015)

Автор: Пахомов А.Е.
(педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Цели и задачи:

1. “Разогреть”, расшевелить всех участников похода. Включить в походное пространство
2. Создать положительный эмоциональный фон. Создать «задел» на весь поход
3. Знакомство всех со всеми (хотя бы частичное)
4. Отработать командное взаимодействие.
5. Закрепить “успешный” стиль взаимодействия. Отработать элементы межличностное взаимодействия
6. Показать нормы и ценности нашего сообщества
7. Ознакомить с правилами поведения на базе

Подготовительные мероприятия:

- Включить красивую, спокойно-бодрую музыку для создания положительного фона
- Включить на проектор слайд-шоу фотографий из наших походов

I. Часть первая (раскачка, знакомство)

- Встаём в один большой круг, без стульев (стоя) (2 минуты)

Слова ведущего:

- Меня зовут Саша. А как зовут вас? Давайте вы все одновременно произнесите свои имена. - !!!- Отлично, теперь я знаю как каждого зовут!))
- Давайте проверим нашу включенность, а заодно и голосовые связки. Сейчас моя рука будет медленно подниматься и опускаться. Когда она поднимается, ваша задача увеличивать голос, когда опускается затихать. Начали...
- Ещё одно задание, чтобы включиться! Запрещённое движение. + движения на синхронизацию полушарий мозга (ладонь\кулак, нос\ухо, фигу\большой палец) (5 минут)

Приветствие всех ведущим, общие аплодисменты. Общие слова о походе (1 минута)

- **Упражнение: “Кто родился в мае?”** (10 минут)

Группа стоит в кругу, ведущий называет личностное качество или описывает ситуацию и просит участников по отношению к которым справедливо это высказывание, выполнить определённое действие.

- чей рост превышает 1.80, пусть изо всех сил крикнет “Кинг Конг”
- Тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу
- кто любит собак должен громко трижды пролаять
- любящие кошек пусть скажут “Мяу”
- пусть единственный ребёнок в семье, сделает шаг в круг и скажет: “ Я здесь”
- пусть те у кого есть брат или сестра, сделают шаг вперёд и скажут : “А мы здесь”
- у кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребёнка)
- кто рад, что попал в этот поход пусть громко скажет: «А»
- кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается

Т.о. образом мы увидели нашу большую группу, увидели, что кому больше нравится и теперь мы предлагаем углубить(продолжить) знакомство.

Слова ведущего: Сейчас я предлагаю всем нам познакомиться с максимальным количеством людей в этом зале, установить связи с ними. И сделаем мы это по-индейски. У индейцев существует некоторый обряд-ритуал, когда они встречаются другого человека, и он им небезразличен. Суть этого ритуала заключается в следующем: настоящий индеец при встрече другого человека хочет подарить частичку себя, отдать ему какой-либо предмет, чтобы другой мог помнить его, “держать” его в своей жизни.

- **Упражнение: “Индейское приветствие”**

Каждый раз, когда вы будете встречать другого человека, с которым хотите познакомиться вы должны выполнить ряд условий*:

- Увидеть человека, найти с ним контакт
- Сказать ему свою имя
- Повязать ему на руку ниточку, которая будет связывать вас с ним
- Завершить контакт

* Показать на примере с партнёром, чтобы было наглядно.

Вопросы ведущего к залу:

- Сколько ниточек у вас оказалось на запястье?
- Получилось ли за столь малое время вступить в контакт с другими людьми?

Слова ведущего: сейчас мы продолжим взаимодействовать друг с другом, будем настраиваться на совместную командную работу.

II. Часть вторая (командообразовательная)

- **Упражнение: “Молекулы”.**

Задача: Ведущий говорит число, задача все участвующих объединиться в группы с этим количеством людей. По-возможности, узнавайте имена ваших соседей.

- **Упражнение “Найди цвет”.** Ведущий говорит: "Коснитесь жёлтого!" Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещь (предмет, часть тела) остальных участников в круге.

Слова ведущего: сейчас мы переходим на следующий уровень, уровень более личностного знакомства, а также командного взаимодействия. Поэтому нам надо объединиться в команды по 13-15 человек.

Упражнение: “Выстроиться по признаку”

Задача команды выстроиться по определённому признаку, который оглашает ведущий. Сделать это нужно быстро и без ошибок. Здесь важно наладить взаимодействие, коммуникацию в группе. Ведущий задаёт дополнительные вопросы участникам и проверяет правильность выстроенной колонны.

Признаки:

- По цвету волос (от самого светлого к самому тёмному)
- По росту (от самого низкого к самому высокому)
- По дате рождения
- По любимому цвету (от самого тёплого к самому холодному)
- По самому дальнему путешествию, совершенному вами
-

Упражнение: “Повернуться в одну сторону”

Участники группы делятся на две команды. Эти команды встают в колону напротив друг друга. Ведущий даёт следующую инструкцию. Сейчас по моему сигналу, вы будете поворачиваться на 90 градусов в любую сторону, в какую вам захочется. Ваша задача

заключается в том, что все члены одной команды (не договариваясь) должны повернуться в одну сторону. Побеждает та команда, которая сделала это первая. (Упражнение повторяется несколько раз).

Упражнение: “Колокол”

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают руки перед собой, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Доброволец встаёт в центр круга, так, чтобы было небольшое расстояние между руками людей и самим добровольцем. Доброволец закрывает глаза, расслабляется, а остальные, поставив руки перед собой, покачивают участника в центре, не давая ему упасть. Важно, чтобы в группе установился тёплый, дружелюбный климат, ощущение поддержки от других людей.

Видеофильмы:

- “Я открываю глаза” (автор - Ананьев Юрий)
- “Долго светло” (автор - Ананьев Юрий)

Общие правила нашей жизни в Майском походе:

- 1 Мы находимся только на базе!!! Выходить с территории базы нельзя!
- 2 На любые экстремальные этапы (верёвки, скалодромы) мы идём только со старшим или инструктором
- 3 Приходим на общие встречи, занятия, другие мероприятия вовремя!
- 4 Общий подъем в 9.00. Отбой в 23.30
- 5 Дежурство в столовой обязательно, нужно помочь с расставлением порций на столы

Спортивно-оздоровительный блок

Основы туристско-спортивной подготовки воспитанников.

Автор разработки Смирнова О.В.
(педагог дополнительного образования)

ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Как известно, детям нравится играть, потому что в игровой ситуации они могут попробовать себя в различной деятельности, посмотреть, на что способны, проверить свои возможности. В этом блоке ребята были поделены на 7 равных групп, и работали в этой группе все время, в сопровождение взрослых педагогов или младших инструкторов. Здесь большое внимание уделялось физической составляющей участников, поскольку эта сфера важна как в туристско-спортивной работе, так и для здоровья человека вообще.

Цель: Развитие физических и социально-психологических качеств воспитанника, необходимых в туристско-спортивной деятельности.

Задачи: Повысить интерес к физическим нагрузкам

1. Выработать навыки работы в команде
2. Развивать умение работать в стрессовой ситуации,
3. Потренировать умение планировать свои действия в условиях стресса.
4. Потренировать умение справляться с разного рода задачами в условиях ограничения времени

Необходимое снаряжение будет прописано под каждой станцией.

Основная часть

Этот блок был специально рассчитан так, чтобы подросток задействовал разнообразные способности и умения, мог проявить себя в работе в команде.

Ребята поделились на 7 команд по 12-14 человек. Для данного блока были заготовлены карточки с названием станций. Карточки лежали на столе в заранее обозначенном для этого месте так, что все знали, где они находятся.

В начале данного блока каждая команда брала себе карточку с понравившемся ей этапом и отправлялась в путь, преодолевая встретившиеся ей препятствия. Время на каждом этапе постарались свести к 30 мин на этап. Так чтобы команда успела дойти, выполнить все задания и вернуться обратно к столу взять следующую карточку с этапом. Но если вдруг команда приходила раньше, то брала свободную карточку, так как этапов специально было заготовлено больше, чем команд. За один день команды не успевают, как правило, пройти все этапы, поэтому прохождение данного блока происходит в течение 2-х дней похода в первой половине дня.

В спортивно оздоровительный блок входят следующие этапы:

1. Туристские навыки
2. Ориентирование по базе
3. Ориентирование в лабиринте
4. Техника пешеходного туризма (простая трасса)
5. Вертикальный скалодром
6. Фотокросс

7. Велогородок
8. Командообразование
9. Боулдеринг
10. Старец Фура
11. Лазертаг
12. ГТО
13. Техника пешеходного туризма (сложная трасса)
14. Скалодром

Основное содержание этапов.

1. Этап «Туристские навыки»

Необходимое снаряжение:

- Вербочки для завязывания узлов 10 шт.
- Палатки 3 шт.
- Тент костровой 3 шт.
- Спички, оргстекло
- Пила 3 шт.

На этой станции команды должны за ограниченное время успеть поставить палату, напилить дров, повесить тент рядом с костром, завязать каждый по узлу, который ему скажет судья.

Результат отсчитывается по времени.

2. Этап «Ориентирование по базе»

Необходимое снаряжение :

- Нарисованные карты базы ,
- Компас, часы,
- Система электронной отметки SFR,
- Электронные чипы,
- Ноутбук.
- скотч двусторонний
- Шуруповерт для организации дистанции и постановки баз на КП
- Шурупы

На данном этапе выявляют лучшего ориентировщика по нескольким дистанциям.

- Ориентирование по заданному маршруту (несколько дистанций разной сложности)

- Рогейн (Ориентирование по выбору)

Результат высчитывает система SFR, установленная на ноутбуке.

Командный результат может высчитываться по 7 лучшим результатам, если в команде 10 человек.

3. Этап «Ориентирование в лабиринте»

Необходимое снаряжение :

- Нарисованные карты лабиринта
- Система электронной отметки SFR,
- Электронные чипы,
- Ноутбук.
- скотч двусторонний
- оборудование для лабиринта.

На данном этапе участники проходят дистанции различной степени сложности в заданном направлении. Ориентирование в ограниченном пространстве в пределах

видимости.

4.Этап «Техника пешеходного туризма (простая трасса)

Необходимое снаряжение:

Веревки, секундомер, листы протокола, ручка

Как правило это трасса без проходиться без обвязок. Работа на координацию, выносливость. Трасса проходиться на время. В конце определяем лучшего по времени прохождения за два дня работы блока.

5.Этап Вертикальный скалодром

Необходимое снаряжение: Листы скалодрома, зацепки, крепежи для листов и зацепов, страховочные веревки, карабины, восьмерки для спуска

Скалодром , как правило организуется на улице. Высота его = 5 метров. Ребята проходят трассу на время, выбирая различные пути следования самостоятельно.

6.Этап Фотокросс

Необходимое снаряжение: Листы с заданиями , фотоаппарат.

Команда выполняет этот конкурс совместно. Задание заключается в том, что команда должна придумать фотографию на определенную тематику и снять ее на фотоаппарат. В фотографии должны принимать участие все ребята из команды. Далее фотографии перекидывают на компьютер, и ведущий выбирает наиболее подходяще к тематикам, распределяет лучшие на его взгляд.

7.Этап Велогородок

Необходимое снаряжение

Велосипеды, специальные вспомогательные платформы для организации велосипедной трассы, конусы.

Команда на время должна преодолеть велосипедную трассу, причем велосипед на команду 1. Этот этап проходит в режиме эстафеты.

Результат определяется по лучшему времени.

8.Этап Командообразование

Необходимое снаряжение

конкурсное оборудование для командообразования : Лыжи Гусеница, Ласты

Команда должна пройти эти конкурсы максимально качественно и сосредоточенно. Эти упражнения направлены на большее сплочение ребят в командах, на принятие решения в команде, выработку командной стратегии преодоление каждого конкурса. Временных результатов тут нет.

9.Этап Боулдеринг (скалолазанье на низких высотах с гимнастической страховкой.)

Необходимое снаряжение: Боулдеринговый скалодром, страховочная веревка, карабины, восьмерки для страховки, тальк для рук, сменная обувь для скалодрома на тонкой подошве.

10.Этап Старец Фура

Ведущий загадывает команде несколько загадок от знаменитого персонажа игры Форт Боярд. Задача команды отгадать как можно больше загадок за 15 минут.

Пример загадки «Он дружбы залог, Он ничтожный пустяк, Он выражение внимания, А иногда лишь приличия знак.»

11. Этап Лазертаг

Необходимое снаряжение: Оборудование для игры в Лазертаг

1 игра. «На выбывание»

Здесь играют 2 команды. Сначала игра идет друг против друга. Важный момент в выработывании командной тактики игры.

2 игра «Захват точек»

В лесу расставлены специальные точки. Вначале игры они ничьи. Как только ведущий дает свисток, команды должны как можно быстрее сделать так, чтобы точка горела их цветом. В сумме точка должна прогореть 2 минуты одним цветом. Та команда чьим цветом будет мигать точка в конце игры получает 1 бал за каждую такую точку. Всего их может быть от 3-5 шт. в зависимости от количества участников.

Игра направлена также на выработывание командной стратегии.

12. Этап ГТО

Все желающие могут попробовать потренироваться в сдаче норм ГТО. Подборка норм осуществляется ведущим. У команды на этот конкурс 30 мин.

13. Этап Техника пешеходного туризма (сложная трасса)

Необходимое снаряжение:

Веревки, карабины, обвязки, связывающие, секундомер, листы протокола, ручка.

Время Лично-командное. Результат команд складывается из времени участников.

Участник одевает страховочную систему и используя веревки проходит различные задания например: Воздушная переправа, бревно, путанка, параллельная переправа, итд.

Выводы и рекомендации

Таким образом, происходит грандиозный праздник спорта и здоровья. Результаты по каждому этапу объявляются на вечерних встречах, а протоколы вывешиваются на информационных стендах.

- Лучше всего делать перерывы и не проходить сразу все самые активные этапы.

Тогда результаты «не оставят себя ждать». Ребятам в целом очень нравится такая насыщенная программа. Для многих 4 дня похода проходят как целая неделя.

- На 2 день можно так же повторить некоторые этапы(пожеланию) и улучшить свои результаты.

- Данная программа способствует развитию навыков работы в команде

Также данная программа способствует улучшению физического и эмоционального состояния ребят. Многие отмечали, что им было интересно проходить по всем этапам и получать новый опыт.

Психолого-педагогический блок

Психология общения: «Слушать и слышать»

Автор разработки

Смирнова О.В.

(педагог дополнительного образования)

ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Цель:

Научить ребят быть внимательными к тому, что говорит другой собеседник.

Задачи.

1. Настроить внимание ребят друг на друга.
2. Рассказать о том, какие функции общения существуют
3. Показать как влияет положение человека относительно другого человека на процесс общения.

Инструменты : Листы и карандаши, теннисные мячики

Ход занятия.

1. Разжать кулак. 5 мин.

Данное упражнение показывает то, как внимание может быть сосредоточено на чем-то, если очень сильно что-то нужно сделать или очень сильно этого хочешь. В общении есть похожие моменты. Когда есть интерес, есть понимание и важность человека, с которым вы в данный момент общаетесь, тогда внимание будет сосредоточенным и может произойти «Контакт».

Ход упражнения .

Делимся по парам. Один человек изо всей силы пытается сжать кулак а другой разными способами пробует сделать так, чтобы собеседник разжал кулак.

2. Упр. Многоголосье. 3 мин.

Это упражнение показывает как часто мы общаемся.

Ход упражнения

Все одновременно говорят, потом по очереди говорят, кто что услышал, что сказал определенный участник.

Вопросы для обсуждения.

- Как вам такое общение?
- Похоже ли оно на привычное для вас и ваших сверстников?
- как вам кажется каковы плюсы и минусы такого общения?

Далее раскрываем принцип :

Одно из базовых составляющих общения с другим человеком – заинтересованное внимание к собеседнику!

3. Упр. Будь внимателен. 10 мин.

Ход упражнения

Ведущий начинает с того , что кидает 1 мячик и говорит имя того, кому кидает. И далее этот процесс повторяют ребята.

Через несколько пассивов, когда ребята потренировались и с легкостью выполняют это задание ведущий вводит в игру еще один мячик. Теперь их 2 и внимание сосредотачивать сложнее. Все участники по-прежнему произносят имя человека, кому кидают и теперь должны еще установить с ним контакт глазами.

Следующим этапом игры вводим 3 мячик и теперь не произносим ни одного имени, только контакт глазами.

Вопросы для обсуждения.

Как вам это упражнение?

На что оно направлено на ваш взгляд?

Какой вывод вы можете сделать из этого упражнения.

С каждым изменением условий упражнения меняется его сложность. Но в этом и суть, чем больше помех, тем больше нужно концентрации внимания и настроенности на каждого участника.

4. Теоретический блок.

Функции общения

1) Прежде всего, общение выполняет в коллективной человеческой деятельности **связующую роль**. Эта функция может быть условно названа «прагматической». В этой функции общение выступает как важнейшее условие объединения людей в процессе любой совместной деятельности. О том, какие разрушительные последствия для деятельности людей имеет невыполнение этого условия, повествуется в знаменитом библейском сюжете о строительстве **Вавилонской башни**.

Вавилонская башня - легендарное строение древности, которое должно было прославить его строителей на века и бросить вызов Богу. Однако дерзкий замысел завершился бесславием: перестав понимать друг друга, люди не смогли завершить начатое. Башня не была достроена и со временем разрушилась.

2) Второй по порядку, но не по значению может быть названа «**формирующая**» функция общения. Здесь общение, как это уже отмечалось выше, выступает как важнейшее условие формирования и изменения психического облика человека. То какое общение было в детстве способствует развитию некоторых привычек в настоящем, в том числе и приобретению различных слов паразитов.

И как сложно порой справиться с тем , что бы их заменить на нормальные слова. Потренируем этот способ на одном простом упражнении.

5. Упр. Красная шапочка без «т». 10 мин.

Ребята по очереди начинают рассказывать сказку или историю. (как вариант «Красная шапочка»). Задача подбирать такие слова, которые бы не содержали какой-то буквы, например «Т» Таким образом потренируем произвольное внимание, слушание собеседника и сообразительность участников.

6. Теоретический блок (продолжение)

3) В качестве третьей может быть названа т. н. «**подтверждающая**» функция общения. Иначе говоря, в процессе общения с другими людьми человек получает возможность познать, утвердить и как бы подтвердить себя. Желая утвердиться в своем существовании и в своей ценности, человек ищет точку опоры в другом человеке. Еще У. Джеймс отмечал, что для человека «не существует более чудовищного наказания, чем быть предоставленным в обществе самому себе и оставаться абсолютно не замеченным». Во многих психотерапевтических системах это состояние человека фиксируется в понятии «неподтверждение». Причем, в отличие от отрицания, которое может быть выражено словами «Ты не прав» или «Ты плохой» и предполагает известную долю подтверждения (пусть и с негативной оценкой), неподтверждение означает «Тебя здесь нет», «Ты не существуешь».

Известный английский психиатр Р. Д. Лейнг видел в неподтверждении универсальный источник многих психических заболеваний, прежде всего — шизофрении. Согласно его наблюдениям, подкрепленным многими другими исследователями, эндогенным психозом чаще всего болевают дети, чье «Я» подвергается со стороны родителей едва заметному, но неотвратимо преследующему ребенка отвержению.

Интересно, что повседневный опыт человеческого общения изобилует процедурами, организованными по принципу простейшей «подтверждающей терапии»: ритуалы знакомства, приветствия, именования, оказание различных знаков внимания. Они, говоря научным языком, направлены на поддержание у человека «минимума подтвержденности».

Далее перейдем к невербальным признакам общения, слушания другого.

6. Упр. Положение собеседника. 15 мин.

Ребята разбиваются на пары и пробуют в парах рассказать о событии из похода хорошо в различных положениях, о которых скажет ведущий.

Положение тела

- стоя сидя

-спинами

-На равных

7. Упр. Почувствую дистанцию 10 мин.

Ребята работают в парах. Один из пары отходит на небольшое расстояние и закрывает глаза, второй в паре стоит на месте и должен почувствовать тот уровень дистанции на котором ему комфортно с собеседником, где он не захочет отойти назад или наоборот

приблизить собеседника.

Попробуйте с несколькими участниками группы определить дистанцию.

Вопросы для обсуждения.

Как вам эти упражнения?

Что нового вы узнали о себе из этих 2-х упражнений?

Важно ли для вас то, над чем мы в этих упражнениях работали почему?

И заключительное упражнение. Закрепим полученный опыт внимательного взаимодействия с другим подростком.

8. Упр. Путешествие во времени. 20 мин.

Участники разбиваются по другим парам. Пара отправляется в путешествие во времени в любое событие или любимое место собеседника. Внимательно его слушает и пытается представить куда тот его отправляет. Можно задавать вопросу рассказчику.

9. Рефлексия занятия.

Как вы относитесь к данной тематике занятия?

Что было важно, ново для вас?

Что было сложно?

10. Выводы и рекомендации.

В целом занятие получилось интересным и обучающим. Многие ребята благодарили ведущего в конце. Сами ребята получили опыт внимательного слушания и взаимодействия с собеседником, что немаловажно в современном обществе. Важно проводить такие занятия периодически, для того, чтобы ребята учились с каждым разом все больше относиться к другому бережно и со вниманием слушать собеседника.

11. Список литературы.

1. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – М. [и др.] : Питер, 2007. - 160 с.
2. Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером /— М.: АСТ: АСТ МОСКВА, СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 249, [7] с: ил. - (Золотой фонд актерского мастерства).

« Коммуникативный тренинг.»

Автор разработки

Белокопытова П.И.

(педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Цели:

1. Ведение в тему.
2. Дать знания о понятиях: общение, вербальные, паравербальные, невербальные коммуникации, эмпатия, рефлексия, условная и безусловная любовь, принятие и непринятие другого человека, межличностное общение.
3. Развитие и отработка навыков межличностного общения.
4. Установление взаимоотношений с участниками группы.
5. Развитие умения понимания и чувствование другого человека.

План:

№	Содержание	Материалы
1	«Общение». Введение в тему	Доска, ватман, маркеры
2	«Коммуникативный тренинг».	
2.1	Упражнение: «Качества, важные для межличностного общения»	Ручки, рабочие листы
2.2	Упражнение: «Установление невербального контакта»	
2.3	Упражнение: «Ромашка»	
2.4	Упражнение: «Бинго – формуляр»	Рабочие листы «Бинго-формуляр», ручка
2.5	Упражнение: «Советы великих»	Ручки, листы бумаги
2.6	Упражнение: «Попутчик»	
2.7	Упражнение: «Наблюдатель»	
2.8	Рефлексия коммуникативного тренинга	

Целевая аудитория: ребята 1 г.о 13-14 лет.

Содержание:

1. *Общение. Введение в тему. 10 мин.*

2. *Коммуникативный тренинг. Основная часть*

2.1 «Качества, важные для межличностного общения» 15 мин.

Каждый участник оценивает по шкале от 0 до 6, в какой мере ему присущи отдельные качества, руководствуясь собственным представлением о себе (а не тем, что могли сказать ему другие люди). Если человеку кажется, что ему вообще не присуще данное качество, он ставит 0, если выражено очень слабо – ставит 1, если данное качество полностью, без сомнения, свойственно – ставит 6. Самооценка проводится в течение 10 минут.

Перечень качеств:

Эмпатия – умение видеть мир глазами других, понимать его так же, как они, воспринимать поступки с их же позиций.

Доброжелательность – способность не только чувствовать, но и показывать своё доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддерживать других.

Аутентичность – умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, способность быть самим собой в контактах с окружающими.

Конкретность – отказ от общих рассуждений, многозначительных и непонятных высказываний и замечаний, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать на вопросы однозначно.

Инициативность – склонность к деятельной позиции в отношениях с людьми, к тому, чтобы идти вперёд, а не только реагировать на то, что делают другие, способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны; готовность браться за

какие-то дела в ситуации, требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.

Непосредственность – умение говорить и действовать напрямую, демонстрация своего отношения к проблемам, людям.

Открытость – готовность открыть другим свой внутренний мир и твёрдая убеждённость, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими, искренность, которая не эквивалентна готовности обнародовать абсолютно все самые интимные секреты, поскольку людям интересен сам человек, а не его тайны.

Принятие чувства – отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение выражать и готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других.

Конфронтация – умение общаться с другими людьми с глазу на глаз с полным осознанием своей ответственности; в случае несходства мнений – готовность пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на установление подлинных и искренних отношений.

Самопознание – исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью окружающих, готовность принять от них любую информацию о том, как они воспринимают тебя, но при этом быть автором своей самооценки; отношение к конфронтации с другими людьми и новому опыту как к ценному материалу, важному для более глубокого самопознания.

Затем группа выполняет общее задание: в течение 30 минут нужно проранжировать эти качества в зависимости от их важности. Группе нужно совместно решить, какое качество самое важное в межличностном общении. Решения группы записываются. Спорные проблемы следует обсуждать вплоть до достижения согласия. По истечении 30 минут работа группы прерывается независимо от того, какая часть будет выполнена.

Обсуждение: группа анализирует переживания участников после групповой дискуссии согласно перечню Правил совместных поисков, которые зачитываются. Каждый участник, руководствуясь этими правилами, в течение 1 – 2 минут говорит о том, что происходило между ним и другими людьми во время ранжирования качеств. Важно, чтобы в словах говорящих затрагивались конкретные события, поступки, чувства участников, а не содержались соображения, продолжающие дискуссию о качествах. Через несколько минут ведущий прерывает говорящего и снова зачитывает Правила. Он предлагает группе решить, удалось ли выступавшим следовать этим правилам, и напоминает, что следующим нужно помнить о них.

Правила совместных поисков:

- Говори о том, что происходит в группе «здесь и сейчас», то есть о своих действиях и чувствах, о поступках и переживаниях других людей группы.
- Учись доверять своим субъективным ощущениям, они более ценны, чем теоретические и общие рассуждения.
- Старайся быть открытым, когда говоришь или слушаешь других. Результаты зависят от того, насколько каждый участник группы сможет говорить о своих чувствах по поводу всех остальных, насколько он будет заинтересован в информации о том, как его воспринимают, несмотря на все трудности и неприятности, связанные с этим.
- Не избегай риска. Если будешь избегать риска, так и останешься в плену уже известного.
- Не заставляй других делать то, на что они не могут решиться.

2.2 «Установление невербального контакта». 10 мин.

Все участники располагаются большим полукругом. Каждый из участников по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только невербальными, установить контакт с каждым участником. После того как все выполнят это задание, участникам предлагается обсудить их впечатления, возникшие в процессе

выполнения упражнения. При подведении итогов ведущий акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

2.3 «Ромашка». 10 мин

Инструкция: Ставим стулья в центре и во внешнем круге – «лепестки» (Количество стульев получается по количеству получившихся пар). Участники рассаживаются по стульям.

Задание 1. Смотреть в глаза друг, не отводить глаз в течение минуты. Затем участники – «лепестки» меняются местами.

Задание 2. Участники говорят друг другу: «Что я вижу в тебе? (одежду, причёску, улыбку и так далее). «Лепестки» меняются местами.

Задание 3. Участники попарно пытаются догадаться и рассказать друг другу о том, каким их партнёр был в детстве, а затем ответить, на сколько верна догадка. «Лепестки» меняются местами.

Задание 4. Участники попарно пытаются ответить на вопрос: «Что между нами общего?»

Задание 5. Участники пытаются определить, чем они отличаются друг от друга в интересах, характере поведения и т.п.

Цель – ознакомление с вербальными и невербальными средствами установления контакта. Апробирование их в безопасных условиях, проверка своих возможностей установления контакта в различных ситуациях.

2.4 «Бинго» - формуляр». 10 мин.

Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий раздаёт участникам «бинго» - формуляры. Сначала каждый участник заполняет его сам. Затем каждый участник ходит по комнате и ищет других участников, которые соответствуют одной из характеристик, указанных в формуляре. Участники вписывают его имя в тех клетках, к которым он подходит. Задача узнать как можно больше интересных фактов о других людях, если человека заинтересовал какой-нибудь факт, он может спросить о нём более подробно.

"Бинго" - формуляр

Пишет стихи Умеет танцевать вальс Умеет готовить овощное рагу Следит за техническими новинками

Пел с другом в хоре Больше трёх часов сидел в библиотеке Любит наводить порядок, аккуратен с вещами Смотрит Олимпийские игры

Раздавал листовки на улице Проводил занятие\мастер-класс\ семинар Делал стенд-газету, макет Был капитаном команды

Помогает бабушке на огороде, по дому Любит чай с вареньем Любит реализовывать творческие проекты Заботится о брате\сестре

Ходил под парусом. Любит смотреть на закат\восход. Вставал в шесть часов утра на тренировку. Катался верхом на лошади

2.5 «Советы великих» 10 мин.

Познакомьтесь с афоризмами, выскажите своё мнение. Полностью ли принимаете их? Что отвергаете? Почему? Вспомните другие афоризмы про общения.

«Истинное красноречие – это умение сказать всё, что нужно, и не больше, чем нужно» (Ф. Ларошфуко).

«Хорошо слушать и хорошо отвечать – это одно из величайших совершенств, какое только возможно в разговоре» (Ф. Ларошфуко).

«Существует только один способ стать хорошим собеседником – уметь слушать» (К. Морли).

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения» (А. де Сент-Экзюпери).

«Всё видеть, всё понять, всё знать, всё пережить,

Все формы, все цветы вобрать в себя глазами,
Пройти по всей земле горящими ступнями,
Всё воспринять и снова воплотить.» (М.Волошин).

«Разговор – это здание, которое строят совместными усилиями» (А.Моруа).

«Когда суть дела обдумана заранее, слова последуют без затруднения» (Гораций).

«Умение вести разговор – это талант» (Стендаль).

2.6 «Попутчик». 15 мин.

В жизни часто приходится быть пассажиром и попутчиком кого-то. Всегда завязывается разговор. Умеете ли вы его поддержать или начать сами?

Вариант 1. Мысленно представьте себя в поезде, своих соседей в купе. О чём и как вы с ними будете разговаривать?

Вариант 2. Выберите в транспорте себе «собеседника», наиболее приятного вам с первого взгляда. Попробуйте интуитивно определить его индивидуально – психологические особенности по внешнему виду, позе, одежде. Попробуйте с ним заговорить.

Довольны ли вы собой в общении? Что создавало неудобства и когда вы испытывали дискомфорт? Что доставляло вам радость?

2.7 «Наблюдатель». 10 мин.

Поможет потренироваться в развитии своего умения понимать и чувствовать другого человека. Объектом наблюдения может быть один говорящий человек или двое, ведущих беседу. Постарайтесь представить чувства и мысли говорящего, обратите внимание на его мимику и движения. Попробуйте представить себя на его месте; как бы вы говорили об этом же, как вели себя.

2.8 «Рефлексия коммуникативного тренинга». 10 мин.

Вопросы для подведения итогов коммуникативного тренинга:

- Что вам понравилось? Что не понравилось? Почему?
- Чему вы научились?
- Что было самым сложным? Что было самым простым?
- Чему бы хотели ещё научиться?
- Чего не хватало?
- Ваши пожелания, вопросы, ваша обратная связь.

Рекомендации.

Составленный план занятия лучше всего корректировать для каждой конкретной группы подростков. Не подходить формально к намеченному занятию, иногда стараться действовать по ситуации.

Курс «Сопровождение»

Автор разработки

Ананьев А.С.

(педагог дополнительного образования

ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Введение

Курс «Сопровождение» – это ответ на необходимость включить ребят, занимающихся по программам туристского отдела более года, в процесс подготовки «Майского похода 2015». «Майский поход» - массовое туристско-спортивное мероприятие, в котором принимает участие более 100 детей. Многие из них только начинают заниматься в коллективах туристского отдела. Для успешной их подготовки к более сложным категоричным походам, а главное – для приобщения к ценностям нашей большой группы, педагогам необходима помощь более опытных воспитанников.

Старшие ребята еще не овладели в должной мере качествами и навыками, необходимыми младшему инструктору туризма, несмотря на пройденные категоричные лыжные, пешие и водные походы. В «Майском походе» они столкнутся с новой для них ситуацией – когда в большой группе оказывается огромное количество менее опытных и младших по возрасту ребят, которым необходимо уделять внимание, поддерживать и сопровождать. Для обучения ребят этому непростому делу – психологическому сопровождению – и был разработан этот курс.

Общий план занятий:

1. Эмоциональная атмосфера в группе – основа успешности похода
2. Основные принципы установления контакта
3. Управление групповым процессом
4. Групповая структура

1. Эмоциональная атмосфера в группе – основа успешности похода

Это занятие проводилось на общей встрече группы, в которой принимали участие более 40 ребят разного возраста и несколько педагогов. Всем участникам предлагалось начать подготовку к «Майскому походу». В начале занятия была озвучена идея о том, что всем опытным участникам группы представится уникальная возможность в предстоящем походе быть в активной позиции – сопровождать «начинающих туристов» или отвечать за организацию различных элементов похода.

Разминочное задание: «Как дела у Саши?»

Все участники сидят на стульях лицом к экрану. Один участник группы спрашивает другого, например: «Саша, как твои дела?». Другой, долго не раздумывая, коротко отвечает, например, «Отлично!». Спрашивающий может менять форму вопроса и интонацию. Например, спросить шепотом с волнением в голосе: «Саша, как ты?» Важно:

начинать вопрос с имени другого человека и спрашивать только о настоящем времени. Отвечающий старается сделать это быстро и эмоционально окрашено. Далее вопрошание передается по цепочке, пока не дойдет до всех участников. Последний задает вопрос ведущему. Цель упражнения – «включить» всех участников.

Один важный принцип организации групповой структуры: «Принцип стаи»

Невозможно одному человеку управиться с большой массой народа, и даже небольшому коллективу педагогов это может быть не под силу. Очень важно подключить к созданию групповой структуры еще и вас - тех, кто уже разделяет групповые ценности. Есть один принцип, зная и используя который, мы сможем успешно это сделать! Он очень ярко показан в следующем фильме: «Коллективное сознание – Сознание у птиц». Предлагаю посмотреть отрывок из него.

Стая может летать с переменной плотностью птиц, добывая себе пропитание и защищаясь от хищников, благодаря тому, что каждый член стаи непрерывно контактирует с 5-7 другими птицами. В случае со стаей контакты осуществляются с ближайшими птицами и стая демонстрирует единое стайное поведение, необходимое для ее выживания. В большой группе подобный принцип связи участников также необходим для ее успешного функционирования, с некоторыми поправками.

Во-первых, связи с другими происходят не по принципу ближайших соседей, а внутри сложной групповой структуры: с соседями по комнате, с членами команды во время спортивной части похода, с участниками учебной группы во время занятий, с педагогами и организаторами туристских состязаний.

Во-вторых, более опытным участникам предлагается не просто контактировать с теми, с кем контакт уже налажен, а подключаться к новым ребятам, транслируя тем самым групповые ценности и нормы, связывая большую группу в единый организм.

«Принцип стаи», в данном контексте, - это способ регуляции групповой динамики, подключения и обучения новичков, при помощи более опытных участников, когда каждый из них держит в поле своего теплого внимания и заботы 5-7 ребят помладше.

Гений общения – какой он?

Просмотр отрывка из фильма «Целитель Адамс».

Какими качествами должен обладать «гений общения», способный активно влиять на групповую эмоциональную атмосферу?

Эмоциональный котел группы (см. приложение 1)

Эффективность любых действий человека падает, если он чувствует себя плохо. Хорошее эмоциональное состояние участников группы – это основа для хорошего похода.

Эмоциональный котел группы – это обобщенное эмоциональное состояние каждого участника. Этот образ очень точно и ёмко показывает некую психологическую реальность, которую мог ощущать каждый участник похода. От наполненности эмоционального котла группы зависит то, какие силы в группе будут преобладать – центростремительные или центробежные. Групповая атмосфера, в которой каждый хорошо себя чувствует, способствует тому, что групповые задачи решаются быстрее и эффективнее.

Каждый участник своими действиями или бездействием либо наполняет эмоциональный котел группы, либо дырявит его. Теперь попробуем понять какие качества участника группы способствуют наполнению эмоционального котла:

1. Искренняя заинтересованность в другом

Упражнение-тест “Мы с тобой...”

Инструкция: Участники разбиваются пополам, образуя два круга: внутренний и внешний так, чтобы находиться лицом друг к другу. Напротив каждого участника из внешнего круга стоит участник из внутреннего круга. Образованные пары обмениваются между собой суждениями, начинающимися со слов:

“Мы с тобой похожи...”

“Мы с тобой отличаемся...”

По сигналу ведущего участники внутреннего круга перемещаются, переходя к очередному партнеру. Обмен суждениями и т.д., пока не закончится полный оборот нашей “карусели”.

Теперь обсудим, как мы выполняли это упражнение.

Прежде всего, ответим на вопрос: “Кто смог уйти от поверхностных оценок? (по цвету одежды, по полу и т.д.)” Сначала оцените себя, затем назовите того из всех ваших партнеров, кто был более глубок в своих суждениях.

Чем более Вы были заинтересованы в человеке, тем глубже Ваши суждения. Есть ли среди нас люди, которых отметили большинство участников-партнеров? Про таких людей можно сказать, что искренняя заинтересованность в другом - их личностная черта.

Обратите внимание на то, что с кем-то из партнеров было легче находить суждения, а с кем-то - тяжелее. Как Вы думаете, почему?

Главная причина: почти у каждого участника нашей группы ограниченный круг общения. Как правило, в него входит 1-2 человека, с которыми сошелся раньше. На остальных искренняя заинтересованность не распространяется.

2. «Внутреннее солнышко»

Яркое эмоциональное состояние, которое естественным образом транслируется другим. Образы, связанные с различным уровнем «светимости» человека: Деревяшка – Зеркало – Свеча – Фонарь.

Упражнение “Свечение”

Инструкция: Вы можете включить внутренний Свет. Вы можете излучать Тепло. Внушайте себе, что внутри Вас горит очаг, свеча, костер, печка, солнце, звезда. В груди, в голове, в глазах, в мозгу, в сердце, в душе - горит и сияет некий источник Тепла и Света. Вы сами этот источник. Вы греете и освещаете все вокруг. Это то, что есть в Вас всегда, что было и что будет. Вспоминайте состояния интереса, дружеского расположения, симпатии, радости, общения, любви к кому-то - состояния, которые возникали у Вас по конкретным поводам. Вспоминайте и включайте без повода, просто так!

Наступит момент, когда эти состояния будут приходить к Вам сами. Легко, естественно, непринужденно, и это будет Ваше Свечение, Ваше Излучение. Сразу или постепенно, но Вы найдете состояние своего Свечения.

В итоге, Свечение - должно стать рефлексом на человека.

Упражнение “Мир тебе”

Инструкция: Образуйте два круга с равным количеством участников: внешний и внутренний. По сигналу ведущего участники внутреннего круга перемещаются, переходя к другому партнеру. Каждый раз, встретившись с новым партнером, сначала мысленно скажите ему: “Мир тебе”, а затем вслух - что-то на Ваше усмотрение в соответствии с ситуацией.

3. Пристальное внимание, умение слушать

Упражнение «Эмпатия»

Цель: помочь участникам группы эмпатически почувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Сидя в кругу, члены группы слушают одного из участников, который должен произнести эмоционально окрашенную фразу или рассказать небольшую историю. Каждый по очереди называет то чувство или несколько чувств, которые, по его мнению, испытывает говорящий. Группа обсуждает результаты.

4. Умение устанавливать контакт

Способности устанавливать контакт с другими людьми мы посвятили следующее занятие...

Подводя итог тому, что на мой взгляд является важным для наполнения эмоционального котла группы, можно сказать следующее:

1. Эмоциональное состояние участников группы – это основа успешности похода.
2. Образ ЭКГ помогает участникам различать свое и групповое состояние, понимать свой вклад в эмоциональную атмосферу группы.
3. Вклад в ЭКГ бывает как положительным, так и отрицательным.
4. Способствуют увеличению положительных эмоций в ЭКГ следующие качества, проявляемые участниками:
 - a. Искренняя заинтересованность в другом;
 - b. Состояние «внутреннего солнышка»;
 - c. Пристальное внимание большому количеству людей, умение слушать;
 - d. Умение устанавливать контакт...
5. Это далеко не полный список качеств!

В конце занятия все желающие выбирали в какой роли они хотели бы присутствовать в «Майском походе»: в роли организаторов или роли сопровождающих. От «организаторов» ожидается включение в подготовку и проведение в походе некоторого его элемента: спортивных или туристских станций, утренних зарядок, дежурства в столовой, подготовка спортивного инвентаря, туристского снаряжения, аппаратуры и т.д. От «сопровождающих» ожидается помощь с новыми ребятами: установление контакта,

включение их в групповой процесс, поддержка и собственно сопровождение в течение всего похода.

Следующие две встречи будут проведены до похода для группы ребят, выразивших желание сопровождать новичков.

2. Основные принципы установления контакта

Зона запрета на контакт

Перед занятием всем подходящим участникам давалось необычное задание. Ведущий молча встречал каждого из них в коридоре у тренинговой комнаты и предлагал ознакомиться с инструкцией, изложенной в письменном виде:

В этой комнате до начала занятия действует следующее правило:

ЛЮБОЙ КОНТАКТ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ЗАПРЕЩЕН!
--

- - нельзя смотреть другому в глаза;
- - нельзя разговаривать;
- - нельзя ходить, жестикулировать, привлекать внимание;
- - можно пройти, сесть на свободное место и заниматься чем-нибудь своим.

Я согласен следовать вышеперечисленным инструкциям, отвечаю за их неукоснительное выполнение, готов выключить звук на своем телефоне и пройти в комнату:

№	Фамилия, Имя	Подпись
1		
2		

...

Это было сделано для того, чтобы ощутить необходимость при встрече устанавливать с другими контакт. Встреча начинается с того, что все участники делятся своими ощущениями, впечатлениями от первого задания. Так может чувствовать себя человек, который только что пришел в группу и никого не знает. На этом занятии мы подробнее разберем из чего складывается контакт с другим человеком, каковы основные правила успешного контакта.

Игнорирование опоздавших

Второе спецзадание – для опоздавших. Со всеми участниками группы мы договариваемся о том, что игнорируем всех опоздавших. Игнорировать – это значит совершенно не обращать внимание на вошедшего человека: не приветствовать его, не пробовать включить в процесс, не смотреть ему в глаза. Мы создаем для опоздавшего условия, при которых он сам должен проявить инициативу по вступлению в контакт с группой. Если он эту инициативу проявляет, то не противимся ей.

Через некоторое время после прихода опоздавшего, можно будет обсудить в группе то, что помогало ему войти в контакт и включиться в процесс.

Правила контакта (см. приложение 2)

Контакт – это самая первая стадия общения, то что многие из нас естественным образом осуществляют, когда встречаются со знакомым человеком. С новыми, незнакомыми или малознакомыми людьми контакт осуществить несколько сложнее. Для этого требуется некоторая готовность, настроенность и мотивированность вступать в контакт. Участникам группы, которые ставят перед собой задачу осуществлять психологическое сопровождение младших воспитанников, уметь устанавливать контакт с новым человеком – одна из самых необходимых способностей.

Для успешного установления контакта достаточно помнить о нескольких простых правилах:

1. Контакт начинается с приветствия. Когда мы приветствуем человека - не ритуально, а искренне - то тем самым мы на глубинном уровне утверждаем его присутствие. Он – есть! Есть в этой комнате, в моем мире. Он присутствует, его замечают и учитывают. Важные составляющие приветствия – назвать имя человека, улыбнуться, пожать руку.

Упражнение «Приветствие»

Для того, чтобы точнее ощутить влияние различных элементов приветствия, сделаем следующее:

1. Свободно ходим по комнате, опустив глаза (1 минута);
2. Ходим и встречаемся с другими, говоря «Привет» или «Здравствуй» (1 минута);
3. Встречаемся с другими, приветствуя и пожимая руку (1 минута);
4. А теперь – называем другого по имени во время приветствия и рукопожатия (1 минута).

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь в круг вашими впечатлениями: как Вы ощущали себя, приветствуя друг друга?
- Насколько важно для Вас слышать от другого, когда тот обращается к Вам по имени?
- Что дает физический контакт рукопожатием?

2. Контакт глаз. Взгляд в глаза способствует тому, что другой человек начинает чувствовать себя принятым. Его не только заметили, но он еще и интересен другому. Прямой взгляд говорит о заинтересованности другим. Взаимодействуя с небольшой группой (5-6 человек), нужно уметь распределять свое внимание на всех, успевая посмотреть в глаза каждому. Для тренировки этой способности проделаем следующее упражнение.

Упражнение «Тамагочи»

Разделитесь на подгруппы по 5-6 человек. В каждой подгруппе выберете одного ведущего. Он садится на стул напротив всех остальных. Его задача в течении 2-х минут распределять свое внимание между всеми участниками подгруппы, смотря в глаза каждому из них.

Остальные участники команды принимают роль Тамагочи - игрушки, которая «питается» вниманием ведущего, и может умереть, если ей это внимание не будет оказано. Самая большая трудность в том, что «заряд» у Тамагочи быстро иссякает. Для того, чтобы

наглядно демонстрировать уровень «заряда», участники подгруппы держат одну руку перед собой на определенной высоте. Когда высота максимальна – Тамагочи «сыт и счастлив», когда рука опускается на колени – Тамагочи начинает подавать тревожный звуковой сигнал, давая знать ведущему о том, что «заряд» на нуле и требуется подпитка взглядом в глаза. Задача всех участников подгруппы выбрать такую скорость утечки «заряда», чтобы ведущий реально потренировался в искусстве замечать всех и получил опыт переключения внимания.

После того, как все в подгруппе побывали в роли ведущего обсудите между собой ваши впечатления. После обсуждения в подгруппах желающие могут высказаться в круг.

3. Сокращение социальной дистанции. Чем короче социальная и физическая дистанция, тем теснее и надежнее контакт. Для успешного контакта необходимо находиться на оптимальной дистанции с другим человеком – не очень большой, чтобы не кричать и ничто не создавало помех, и не очень маленькой, чтобы не оттолкнуть другого, внедряясь в его личное пространство. У каждого человека свое ощущение комфортной дистанции и для успешного контакта необходимо уметь чувствовать комфортную для другого дистанцию. Потренируем эту способность следующим образом.

Упражнение «Дистанция»

Половина группы становится у стены и закрывает глаза. Остальные участники определяются в пары к тем, кто стоит у стены. Задача – приблизиться к стоящему у стены участнику настолько, насколько как вам кажется ему было бы комфортно быть с вами. После того, как Вы займете место на определенном расстоянии от другого, попросите его открыть глаза и рассказать, угадали ли Вы комфортную для него дистанцию.

По сигналу ведущего перейдите на одного человека влево, образовав новые пары, и т.д. Пусть у каждого будет не менее 7 попыток угадать комфортную дистанцию с разными людьми.

В кругу можно ответить на следующие вопросы:

- Как часто удавалась Вам угадывать дистанцию?
- Есть ли в нашей группе те, кто комфортнее чувствует себя на большей дистанции? Почему?
- Что помогает, а что мешает чувствовать дистанцию с другим человеком?

4. Подчеркнуть значимость другого человека. Сказать другому человеку что-то приятное сразу при встрече не так-то просто, особенно не очень знакомому человеку. Но эти слова могут стать основой хорошего контакта. Что же можно такого сказать? И как сказать, чтобы это не выглядело лестью или манипуляцией?

Проще заметить нечто во внешнем облике другого или же искренне поделиться своими радостными чувствами от встречи. Здорово, если удастся заметить и сказать что-то значимое для другого в зависимости от контекста ситуации. Попробуем сделать это, выполняя следующее задание.

Упражнение «Комплименты»

Все участники группы свободно перемещаются по комнате и встречают друг друга. Встретив, другого займите определенный дистанцию, установите контакт глазами, можете

пожать руку или обнять другого, а потом, без лишних слов, сразу скажите Вашему партнеру что-то приятное о нем. Лучше, если это будет сказано сразу, без долгих размышлений. Потренируйте свою способность замечать мелочи в другом и, говоря комплименты, располагать другого к контакту.

В круг предлагаю поделиться теми конкретными фразами, которые были Вами произнесены в процессе выполнения задания. Вы можете поделиться как своими находками, там и передать чьи-то слова, которые Вас поддержали, удивили, поразили...

Ролевая игра «Конференция»

В этой игре мы потренируем способность устанавливать контакт. Нам нужны три добровольца, которые хотят проверить свои способности. Я прошу вас выйти за дверь. Остальные – разделитесь на три подгруппы.

Инструкция для тех, кто стоит в группах: «Вы на конференции. Сейчас перерыв, вы стоите в группе и разговариваете на какую-либо тему. Те три человека за дверью – ваши знакомые, которые вышли в буфет или позвонить по телефону. Сейчас они вернутся, и у них будет задача подойти к любой из групп и вступить с вами в контакт, включиться в беседу. Они войдут одновременно, и у каждого из них будет две минуты, чтобы вступить в контакт. Затем, через две минуты, по моей команде они перейдут по часовой стрелке в другую группу, и в итоге каждый побывает во всех трех группах. У вас строгое задание: независимо от того, кто к вам подойдет, первого не принимать – вы относитесь к нему отрицательно, ко второму относитесь нейтрально, к третьему – положительно. Пока я проинструктирую тех, кто за дверью, договоритесь, как вы дадите им это понять».

Инструкция для участников за дверью: «Вы вышли на перерыв и сейчас вернетесь в комнату, где ваши знакомые по конференции стоят и разговаривают. Ваша задача: выбрать любую группу и вступить с ними в контакт, включиться в беседу. Это надо сделать интенсивно, так как у вас всего две минуты. Затем по моей команде, вы переходите во вторую группу по часовой стрелке, и там то же задание, затем в третью группу с тем же заданием».

После проведения игры садимся в круг и проводим анализ. Сначала высказываются те, кто выходил за дверь, а затем представители трех групп. После обсуждения можно сделать следующие выводы:

- Когда к вам относятся отрицательно, любые правила вступления в контакт могут оказаться неэффективными.
- Если Вас принимают, то это сразу видно, и вступать в контакт очень легко.
- Нейтрального отношения не бывает!

Домашнее задание

Сегодня мы с вами подробно изучили что же такое контакт и потренировали наши способности вступать в контакт с новыми людьми. Безусловно, это одно из самых важных качеств человека, берущегося осуществлять психологическое сопровождение. Помимо взаимодействия тет-а-тет, сопровождающему необходимо уметь управлять групповым процессом, взаимодействуя с командой.

Не будем ставить себе задачу становиться тренерами или ведущими тренинговых групп. Однако, «запускать» групповой процесс в команде 5-7 человек необходимо научиться. Для этого в арсенале сопровождающего должны быть несколько простых, но четко

работающих техник, упражнений, заданий. Вы все знаете эти разминочные упражнения и помните, какое действие на группу они оказывают. В двух словах, для «запуска» группового процесса необходимо: познакомить участников друг с другом, организовать пространство для встречи, заметить каждого, создать положительную эмоциональную атмосферу.

А теперь – задание: «Поднимите руки те, кто хотел бы на следующей встрече провести нечто для «запуска» группового процесса? Я заготовил для вас листочки с номерами по количеству желающих. Сейчас мы проведем жеребьевку. Номер, который вам достался – это порядковый номер Вашего выступления. Подготовьте, пожалуйста, разминочное задание для группы длительностью не более 5 минут и проведите его на нашей следующей встрече».

3. Управление групповым процессом

Необычные состояния

С самого начала нашей встречи участники берут управление групповым процессом в свои руки. Но перед этим я предлагаю всем присутствующим побывать в необычных состояниях. Те, кто согласен с этим, получают от меня в тайне от других листочки с описанием этих состояний:

Состояния участников тренинга

Вы сегодня сильно устали и не хотите включаться в процесс, делаете все через силу...	У Вас всегда наготове множество вопросов, которые почти невозможно держать в себе...	Вам сегодня намного интереснее общаться с ближайшими соседями, чем вникать в то, что говорит ведущий...
Сегодня не Ваш день. Он с утра не задался, и настроение прескверное. Вам хочется, чтобы Вас оставили в покое...	Вы – бунтарь! И стараетесь противоречить всему, что предлагают сделать...	Вам очень трудно держать язык за зубами. Постоянно хочется все комментировать вслух...
Вы при малейшей возможности стараетесь отойти в сторону и не участвовать в процессе...	Из Вас, как извержение из вулкана, плещет энергия во все стороны. Вам трудно усидеть на месте...	Если уж Вы начали что-то делать, то времени Вы совершенно не замечаете и Вас сложно остановить...

«Примерьте» на себя эти состояния. Не злоупотребляйте, но все же старайтесь иногда в течение этой встречи демонстрировать поведение, характерное для этого состояния. У этого задания две цели. Одна из них – это усложнить работу ведущих, старающихся управлять процессом. А ко второй вернемся в конце занятия и обсудим наши впечатления.

Практикум ведения группового процесса

Начинает занятие тот, кому в прошлый раз достался листок с номером один. Я же занимаю двойную позицию. С одной стороны, я обычный участник группы, а с другой –

супервизор, наблюдатель. Мне предстоит в дальнейшем давать обратную связь ведущим, отвечая на вопросы:

- Удавалось ли ведущему вести групповой процесс?
- Что ему помогало, что мешало?
- Как он справлялся с трудными ситуациями?
- Как можно в целом охарактеризовать его стиль ведения группового процесса?

После того, как в роли ведущих побывали три участника, останавливаемся и проводим анализ процесса. Сначала спрашиваю ведущих: «Как Вы?» Вопрос специально задаю в максимально открытой форме, чтобы ребята сказали именно то, что считают важным. Это может быть: описание их состояния, самооценка проделанной работы, молчание или поток бурных эмоций. Далее прошу высказаться всех остальных о том, что они могут сказать о своих ощущениях от процесса. Заканчиваю обсуждение, формулируя свои комментарии.

Далее вся встреча прошла в таком режиме. Сначала несколько ребят, из тех, кто заранее подготовился, проводили разминочные упражнения, потом мы вместе анализировали их стиль и способ управления групповым процессом. Научиться управлять групповым процессом могут помочь следующие идеи и техники:

1. Управление групповым процессом предполагает (см. приложение 3):
 - a. **Разъяснение целей.** Перед тем, как дать группе выполнять то или иное задание, нужно пояснить зачем это нужно делать. Здесь важно стараться избегать общих слов, типа «давайте разомнемся...» или «для начала...». В каждом задании можно найти тот смысл, который Вам кажется актуальным в этом конкретном случае и этот смысл для группы хорошо бы раскрыть.
 - b. **Инструктаж.** Всем должно быть четко понятно что предстоит делать, для этого произнести текст инструкции необходимо точно и лаконично, чтобы не возникло разночтения у участников. Можно спросить у них, все ли понятно? Здесь важно избегать таких слов, как «Вы должны», «упражнение» и т.д. Лучше выразаться мягче: «давайте попробуем», «Вы можете».
 - c. **Создание условий.** Для обеспечения выполнения заданий, нужно, чтобы все было подготовлено – пространство, реквизит, столы и стулья. К необходимым условиям также относится эмоциональная атмосфера. И если задание предполагает сильную степень самораскрытия, то у участников должно быть чувство доверия к группе и к ведущему. Для этого можно вслух проговаривать некоторые правила психологической безопасности, останавливать тех участников, которые мешают группе выполнять задание.
 - d. **Обеспечение обратной связи.** Упражнение будет эффективным для отдельного участника, если он сможет получить обратную связь от ведущего и/или группы о том, как он справляется с заданием, как его видят другие. Возможность получить обратную связь ведущему необходимо обеспечить. Обычно для этого после выполнения задания можно предложить обсудить полученные результаты – в парах, тройках или в кругу. Старайтесь избегать общих слов, типа «дайте друг другу обратную связь» или «обсудите проделанное»... Лучше предлагать

высказать некоторое свое конкретное впечатление или же сделать это в некоторой конкретной форме.

- e. **Контроль.** Управлять процессом – значит быть «у руля». Не давать ему течь или плыть в произвольном направлении. Не потакать желаниям участников, например, ничего не делать, или просто поболтать. Побуждать и мотивировать работать! Контроль - это также и контроль за временем. Напоминать участникам о том, сколько у них еще есть времени, ограничивать его, чтобы успеть сделать все запланированное.
 - f. **Поощрение и вознаграждение.** Это может быть сделано в форме благодарности за работу, за удачный пример, иллюстрирующий тему. Это могут быть и аплодисменты группы после окончания ролевой игры. Это может быть и некоторое вербальное высказывание ведущего в адрес участника, получившего хороший результат в проделанной работе. Тут важно не переусердствовать, но помнить, что поощрение ведущего – сильный мотиватор для участника.
2. Зрительный контакт со всеми участниками – объясняя задание, смотреть в глаза и не только впереди сидящему участнику, а всем!
 3. Четкая, громкая и выразительная речь. Речь демонстрирует уверенность ведущего в том, что он предлагает нечто нужное и важное.

Дальнейшие встречи проходили в майском походе...

4. Групповая структура

Перед этой встречей ребята уже получили опыт сопровождения новичков в различных мероприятиях похода. Это и сбор группы, поездка в лагерь, заселение и ночевка в палате, большая Встреча – «Открытие похода», игра по станциям в команде, трапезы...

Теперь попробуем проанализировать наш опыт сопровождения. Для этого поступим следующим образом. Всем участникам занятия выдается несколько карточек (от 5 до 15). Далее даются несколько заданий, которые выполняются, путем заполнения этих карточек.

1. Напишите на карточках имена тех ребят, с которыми у Вас есть контакт. Это могут быть как новенькие ребята, с которыми Вы только что познакомились, а могут быть и те, кого Вы знали раньше.
2. Отметьте в левом верхнем углу буквой «Н» тех, с кем контакт установлен недавно.
3. Напишите под именем человека подгруппу: комната, зарядка, команда, школа... в зависимости от того, в какой ситуации Вы с ним общаетесь.
4. Проранжируйте:
 - a. По степени привлекательности для Вас этого человека – правый верхний угол;
 - b. Кому, по-вашему, мнению больше всех нужно Ваше внимание и участие – левый нижний угол;
 - c. По глубине и содержательности контакта – правый нижний угол (от 1 до 5 баллов).
5. Заполните бланк «Мои контакты», выписав необходимую информацию из карточек:
 - a. Количество человек, с которыми установлен контакт;
 - b. Количество новых контактов;
 - c. Три самых непривлекательных для меня человека;
 - d. Три человека, которым необходимо уделить внимание.

Рассматривая ваши карточки и бланк «Мои контакты», можно обратить внимание на то, сколько человек попало в Ваше поле внимания, насколько глубокий контакт Вам удалось установить, есть ли хороший контакт с менее привлекательными людьми, с кем Вам было труднее всего и кто нуждается в более пристальном внимании.

Запишите для себя на отдельном листочке Ваши замечания, соображения, наблюдения, открытия... Зафиксируйте для себя результаты Вашего анализа.

Теперь попробуем посмотреть на нашу группу в свете того, насколько полно новые ребята охвачены нашим вниманием. Перед Вами таблица, в которой в левом столбце перечислены молодые участники нашей группы. Три свободных столбца предназначены для отметок по следующим вопросам:

1. Глубина контакта;
2. Самый непривлекательный человек;
3. Тот, кому нужна помощь.

Сейчас каждый из вас проставит некоторые значения в соответствующей клетке таблицы. Глубину контакта отмечаем, записывая во 2-ю справа клетку напротив имени человека из правого нижнего угла Вашей карточки. В остальные два столбца проставляем «*» в зависимости от того, попал ли этот человек в бланк «Мои контакты» в соответствующую строчку.

Когда все участники занятия заполнят эту таблицу, можно будет увидеть кто из подгруппы новичков нуждается в более пристальном внимании – эмоционально не обогрет (попал в самые непривлекательные), находится вне поля контактов с участниками группы «Сопровождение» (нет или очень мало отметок в столбце «глубина контакта»), более всех нуждается в помощи.

Проданная работа поможет нам посмотреть на то, как наша активность по сопровождению новых участников распределяется на всех их. Теперь предлагаю каждому записать свои соображения о том, как можно скорректировать свое участие в жизни группы.

И в конце встречи мы познакомимся с моделью группы Эрика Берна. В этой модели ясно представлена групповая структура и видно на что может расходоваться групповая энергия (см. приложение 4):

- На борьбу с внешними силами;
- На преодоление конфликтов между лидерством и членством;
- На противоречия между участниками.

В зависимости от направления основного потока энергии, можно выделить 3 типа групп: **боевые** (большая часть сил направляется на то, чтобы сопротивляться внешнему воздействию и сохранить внешнюю границу, **процессуальные** (энергия направляется на преодоление различных конфликтов среди участников группы) **рабочие** (вся групповая мощь идет на достижение тех целей, ради которых группа существует).

Вопросы для обсуждения:

1. Какие противоречия и конфликты есть в нашей группе?
2. Как расходуется наша групповая энергия в этом походе?

3. Что можно предпринять, чтобы работа группы была эффективнее?
4. Как Вы понимаете нашу Цель, цель нашей работы?

Э.К.Г.

Контакт

Пристальное внимание
умение слушать

„Внутреннее Солнышко“

Искренняя заинтер-ть
в другом

Эмоциональный котёл
группы

Контакт

1. Приветствие

- Имя
- Улыбка
- Рукопожатие

2. Контакт глаз

- 10-15% всего времени общения

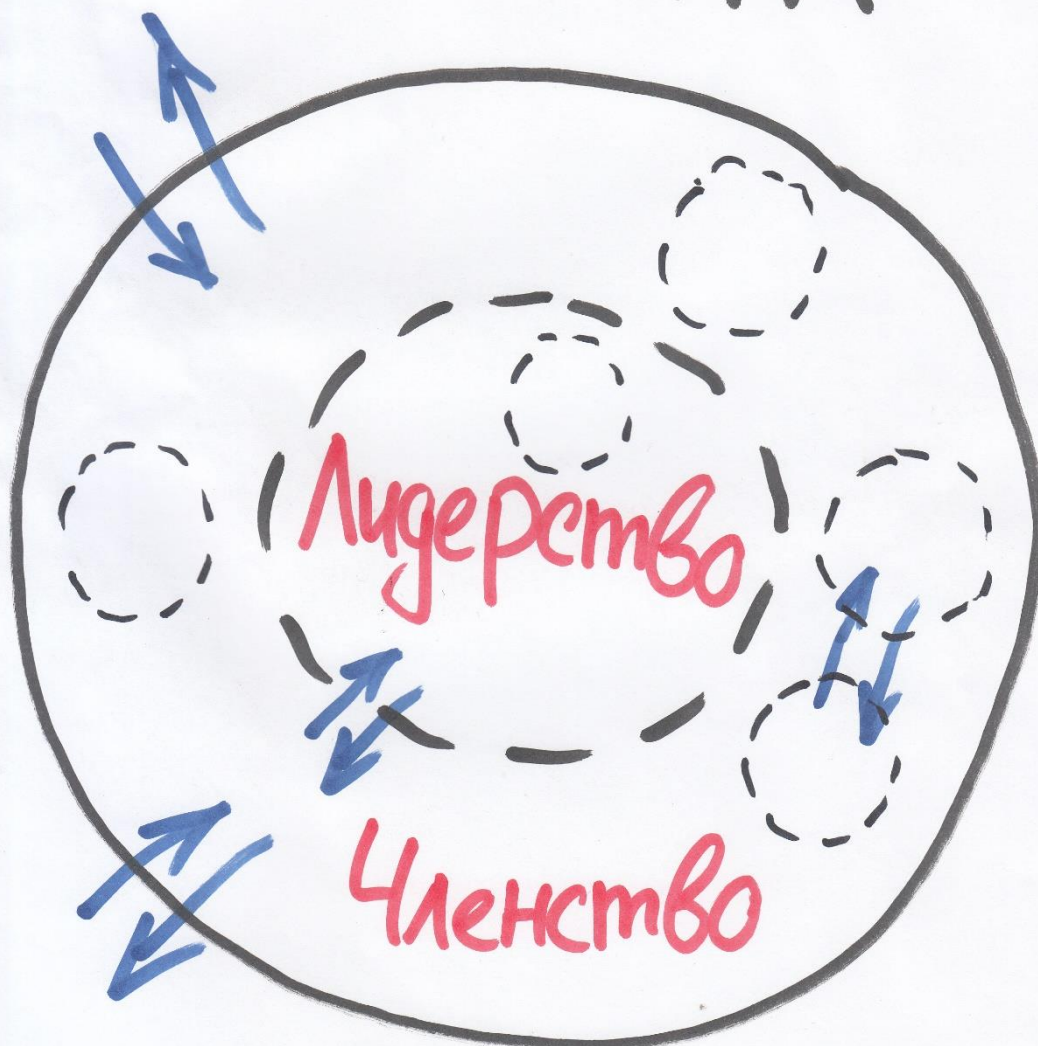
3. Сокращение дистанции

4. Сказать другому о его значимости

Управление групповым процессом

- Прояснение целей
- Инструктаж
- Создание условий
- Обратная связь
- Контроль
- Поощрение и поддержка

ГРУППОВАЯ СТРУКТУРА



«Значение здоровья в жизни человека»

Автор разработки

Ананьев А.С.

(педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Цель занятия:

Расширить представление обучающихся о здоровье, критериях здоровья, способах его сохранения и укрепления.

Задачи занятия

Обучающие:

- введение в проблематику здоровья;
- знакомство с различными моделями здоровья и видами здоровья;
- знакомство с моделью развития личности «Цветок потенциалов».

Воспитательные:

- повышение интереса к собственному здоровью;
- профилактика химических зависимостей и аддитивного поведения;
- воспитание здоровых установок по отношению к себе, своему образу жизни, своему здоровью.

Развивающие:

- Выявление и определение критериев здоровья;
- Определение своего отношения к здоровью;
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Форма проведения занятия:

Занятие проводится в интегрированной форме. На нем присутствуют элементы лекции, просмотра видеоматериала, дискуссии, практической работы по определению своих установок и ценностей.

Необходимое оборудование и материалы для проведения занятия

Оборудование:

- Просторная классная комната, 3 парты и 16 стульев. Стулья поставить вокруг парт;
- видеотехника для воспроизведения заготовленных видеоматериалов.

Материалы:

- Бланки методики «Ранжирование ценностей» (см. Приложение);
- Отрывки с информацией на листочках (см. Приложение);
- Лепестки «Цветка потенциалов»;
- Видеофильм: «Энциклопедия айкидо»;
- Видеофильм: «Этюды оптимизма» (инвалиды поднимаются на Казбек);
- Видео-передача «Тема» - В гостях Вадим Шифрин;

- Видео-передача о вреде наркотиков;
- Видео-передача о вреде курения.

План занятия:

№	Содержание	Время
1	Ранжирование ценностей для определения места здоровья в иерархии ценностей, обсуждение	10 мин
2	Дискуссия «Определение критериев здоровья»	10 мин
3	Обзор патологии здоровья: наркомания и курение	10 мин
4	Рассказ о критериях здоровья на основе достоверных научных данных. Рассмотрение компонентов здоровья.	10 мин
5	Универсальная модель развития личности «Цветок потенциалов»	10 мин
6	Работа с информационными отрывками, обсуждение и обобщение полученной информации	20 мин
7	Просмотр фильма «Этюды оптимизма»	10 мин
8	Рефлексия занятия	10 мин

Содержание занятия

1. Ранжирование ценностей

Методика «Ранжирование ценностей» (см. Приложение) предлагается для определения места здоровья в иерархии ценностей у учащихся.

Инструкция: перед вами список ценностей. Подумайте и выберите ту ценность, которая вам кажется наиболее важной. Поставьте справа от нее число 1. Далее проделайте эту процедуру со всеми остальными ценностями из списка.

По выполнении учащимися этого задания, предлагается обратить внимание на место здоровья в иерархии ценностей, обсудить в группе полученные результаты. Можно рассказать, что подобное исследование на взрослых выявило первостепенную ценность здоровья перед всеми остальными. Ввести учащихся в тему сегодняшнего занятия: «Значение здоровья в жизни человека»

Вопросы для обсуждения:

- Почему большинство из вас так низко (высоко) оценило значимость здоровья?
- Что (кто), по-вашему, влияет на значимость здоровья для человека?
- Устраивает ли вас ваше состояние здоровья на настоящий момент?

2. Дискуссия «Определение критериев здоровья»

В результате обсуждения важности здоровья в жизни человека, выйти на необходимость определить критерии здоровья. Вместе с группой учащихся «набросать» критерии здоровья на листке А3 или на доске (ведущий в роли секретаря). Обсуждать с группой все предложенные ей варианты критериев.

Вопросы для обсуждения:

- Какого человека можно назвать здоровым?

- Есть ли здоровые люди?
- Насколько важен данный критерий?
- Все ли с этим согласны?

После обсуждения ознакомить учащихся с данными исследования:

В дипломной работе З. А. Федичкиной наряду с другими аспектами здоровья изучалось и понимание сущности критериев психического здоровья школьниками. Исследование проводилось на базе трех средних школ С.-Петербурга. В нем приняли участие 20 шестиклассников (10 мальчиков, 10 девочек), 28 девятиклассников (11 мальчиков, 17 девочек) и 27 учащихся одиннадцатого класса (11 мальчиков, 16 девочек). Приведем основные результаты данной работы. Особая роль в понимании психического здоровья школьниками младших классов (и мальчиками, и девочками) отводится благополучию в эмоциональной сфере. Роль способности регулировать свое поведение в шесть раз чаще была отмечена учащимися одиннадцатого класса по сравнению с шестиклассниками. Учащимся предлагалось выбрать из списка, включавшего в себя 95 черт характера, те, которые, по их мнению, соответствуют психически здоровому человеку. Показательно, что в шестом классе из общего списка было выбрано 39 черт, в девятом и одиннадцатом — 68 и 80 соответственно. Ученики одиннадцатого класса, выбравшие наиболее широкий спектр черт характера, вместе с тем по ряду качеств не показали ни одного предпочтения. Тем самым они как бы очертили свой набор признаков, соответствующих психическому нездоровью. В него вошли: агрессивность, частое обращение за помощью, стыдливость, недостаток настойчивости в преодолении трудностей, шаблонность, отсутствие цели, невозможность владеть своими действиями, неумение подчинять свои действия правилам общежития, трусость, малодушие. Если среди наиболее важных причин, нарушающих психическое здоровье, шестиклассники ставят на первое место неблагополучие в сфере общения, то ученики одиннадцатого класса — неблагополучие в сфере эмоций. Среди других причин назывались неблагополучие в жизни, неудовлетворенность собой. Понимание важности формирования психического здоровья среди трех групп учащихся распределилось следующим образом: шестиклассники -- 52%, девятиклассники -- 33%, одиннадцатиклассники — 45%.

«Психология здоровья» под ред.

Г. С. Никифорова, С-Пб 2000 г.

3. Патология здоровья

Просмотр видео про наркоманию и табакокурение. Рассказ об эндорфинах.

Вопросы для обсуждения:

- Почему наркоман не может «завязать»?
- Каков вред курения?

4. Критерии здоровья

Говоря о критериях здоровья, имеет смысл рассмотреть компоненты здоровья отдельно: физический и психический.

Физический компонент обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. Что необходимо знать об этом компоненте?

- **Необходимость в двигательной активности.** Развитие сердечнососудистой системы, врожденная потребность в двигательной активности, мышцы – аккумуляторы энергии,

преодоление лени.

- **Резервные мощности организма** (Амосов). Наличие резервных мощностей – критерий физического здоровья, организм в экстремальных ситуациях использует свои резервы (если они есть).
- **Самооценка физического здоровья.** Функциональные пробы: задержки дыхания (Штанге, Генча), проба Мартинета (восстановление ЧСС после нагрузки).

Психический компонент обусловлен свойствами психики человека. Что необходимо знать об этом компоненте?

- **Потребность в сохранении индивидуальности**, тождественности самому себе.
- **Гармоничность личности** – правильное соотношение между основными сторонами бытия личности: пространством личности, временем и энергией.
- **Стрессогенные факторы.** Их влияние на психическое здоровье, умение снимать стресс.
- **Потребность в единении с другими людьми.** Гармония отношений личности, референтная группа.

5. Универсальная модель развития личности «Цветок потенциалов» (В. А. Ананьев)

Ознакомить учащихся с данной моделью, используя наглядный материал. Модель описана во введении данной разработки.

(«Социально-психологический мониторинг школьной среды» В. А. Ананьев)

Вопросы для обсуждения:

- Какова, по-вашему, роль каждого лепестка?
- Как можно определить гармоничное развитие человека, исходя из этой модели?
- Как вы считаете, какой потенциал у вас более (менее) развит?

6. Работа с информационными отрывками

Учащимся раздаются листочки с информацией (см. Приложение) по теме «Здоровье человека». Им дается 5 мин на самостоятельное прочтение информации. Потом каждый докладывает то, что он прочитал. Если возникает непонимание, то ведущий поясняет. Совместно определяется к какому аспекту здоровья относится информация и листочек кладется на соответствующий лепесток «Цветка потенциалов». Таким образом, распределяются все листочки. Вся полученная информация обобщается ведущим.

7. Просмотр фильма «Этюды оптимизма»

Фильм демонстрируется как пример преодоления себя, необходимости наличия духовных ценностей и смысла.

Вопросы для обсуждения:

- Почему каждый из них принимал участие в этом восхождении?
- Здоровы ли эти люди?

8. Рефлексия занятия

Подведение итогов всему, что было на сегодняшнем занятии. Оценка эффективности и удовлетворенности от занятия, практической значимости полученной информации.

«Поход - это серьезно ?»

Автор разработки

Смирнова О.В.

(педагог дополнительного образования

ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Общие сведения:

Формат: 1,5 часа

Возраст участников: от 12 лет

Количество участников: 20 человек

1. Цель.

Настроить участников на достижение целей в походах и на друг друга.

2. Задачи занятия:

1. Разогреться , снизить уровень эмоционального напряжения отнезнакомой ситуации.
2. Обозначить важные принципы групповой работы и взаимодействия участников в походе.
3. Проанализировать аудиопостановку « И грянул гром» Р. Бредбери., Ответить на вопрос: как она соотносится с принципами в походов. Какие есть принципы в походе.

3. Форма проведения .

Интегрированное занятие

4. Оборудование

Стулья , аудиотехника, плеер, проектор

5. Ход занятия

Занятие началось с упражнение на знакомство с потребностями, умениями и желаниями участников .

1. Упражнение на знакомство. «Я тоже» 20 мин.

Участники по кругу говорят о себе какой –то факт, все остальные могут оценить себя по этому факту и могут поднять большой палец вверх, тем самым подтверждая, что и они тоже могут это или хотят это. Таким образом создается общее поле желаний интересов, участники видят , что кто-то еще разделяет их интересы и потребности.

2. Следующим заданием было задание на тренировку понимания другого и других.

Упр. Пойми нас. 10 мин. Делим группу, если она больше 12 человек на командочки.

Один доброволец выходил из круга. Команда придумала для него задание. Затем, когда доброволец возвращался обратно в круг, ему нужно было понять, какое действие загадала команда. Ребята подсказывали участнику хлопками, если тот двигался в верном направлении, чем вернее, тем сильнее хлопки.

Вопросы для обсуждения:

Что было легко?

Что было сложно в этом задании?

Каким образом можно было ускорить понимание человека группы?

3. Аудиоотрывок из мультфильма: 10 мин.

Смешарики «Только для альпинистов», затем было дано задание подумать над вопросом, какие качества характера героев помогли им выйти из трудной ситуации в путешествии.

4. Упр. «Забегание вперед» - творческое задание. 20 мин.

Предположите, каким будет ближайший летний пеший поход, каким он может быть, каким вы бы хотели, чтобы он был. Подготовьте миниатюры на данную тематику, используя различные жанры. Каждой команде выдавался жанр, в котором они готовили миниатюру.
Жанры: Комедия, фантастика, боевик, пантомима, свободный жанр.

Каждая команда могла высказаться после миниатюры, какие основные пожелания у них были к походу.

4. Прослушивание и анализ аудиопостановки Рея Бредбери «И грянул гром» 25 мин.

Вопросы к анализу:

В чем основная идея рассказа на ваш взгляд?

Каким образом данная идея может реализовываться в походе? Приведите примеры ситуаций.

5. Сформулируйте основные принципы похода и походной группы исходя из проделанных упражнений и прослушанных аудиоотрывков. 10 мин.

Примеры выводов занятия о походе.

1. Каждое действие в походе приводит к видимому результату.

2. Для похода важна цель, важно представлять, чего хочется, чтобы было в походе.

3. Смелость, вера в себя и других, поисковая активность, знания позволяют пройти поход и преодолеть непредвиденные ситуации.

4. Уныние, лень и боязнь ошибиться ведут к пассивности, а значит могут привести к неудачам в походе.

6. Список литературы для занятия.

1. К.Фопель «Сплоченность и толерантность группе » Генезис , 2007
2. «Тренинг развития жизненных целей» под ред. Трошихиной, Речь , 2006
3. М. Кипнис « Актерский тренинг» АСТ, 2008
4. Р. Бредбери « И грянул гром»

Психологический тренинг: «Я и моя жизнь»

Автор разработки

Ананьев Ю.С.

(педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Цель тренинга: фасилитация процессов осмысления жизни.

Возраст участников: старше 16 лет

Количество участников: от 8 до 16

Предварительные замечания: тренинг проходит в группе ребят уже достаточно хорошо знакомых друг с другом. При добавлении одного дополнительного дня, где участники могут познакомиться в начале тренинга, его можно будет проводить и в группе ребят впервые видящих друг друга.

Первая встреча 2.05.2015

Задачи:

- создание доверительной атмосферы в группе.
- введение в проблематику тренинга.

«Подведение итогов» (40 минут)

Цель: Это упражнение поможет участникам сблизиться друг с другом. Более комфортно почувствовать себя в группе. Поразмышлять над тем, что им может дать этот курс, и в чем они могут измениться за это время.

Содержание:

Ведущий спокойно и с улыбкой говорит:

«Наш с вами тренинг подходит к концу. Мы очень хорошо с вами поработали. Это был очень значимый для меня и, думаю, для вас тренинг. Давайте попробуем подвести его итоги. Я думаю, за все это время у вас накопилось много благодарности друг к другу. На этом тренинге у нас с вами было много поддержки, заботы, самораскрытия. Вы все сильно изменились и, думаю, это стоит отметить».

Ведущий всем своим видом намекает участникам о том, что стоит пофантазировать о том какие успехи и прорывы произойдут на этом тренинге. Для того чтобы помочь участникам ведущий может первым отметить одного или двух участников. Например, так:

«Семён, спасибо тебе за твою открытость на этом тренинге. Ты сильно изменился на нём. Твои чёткие замечания и уверенность в себе сильно помогли мне вести этот тренинг».

«Надя, спасибо за твою поддержку, за твою заботу о каждом из участников. Это сильно поддерживало и всю нашу группу и меня в частности».

Чем более конкретное будет высказывание, тем лучше.

После того как комплименты иссякнут, ведущий предлагает поразмышлять над более сложным вопросом:

«Подумайте пожалуйста, чем помог вам этот тренинг. В чем вы изменились? Какой новый опыт приобрели, что узнали нового?»

Ведущий просит высказать их размышления на эту тему. Смысл в том, чтобы участники осознавали ответственность за то, что они нафантазируют, и эти фантазии становились их целями на этот тренинг.

Обсуждение:

- Какие были трудности в ходе этого упражнения?
- Как вы думаете почему для нас ценно начать курс с конца?

- Чем именно для вас была эта процедура?

«Тема наших ближайших встреч – я и моя жизнь. На этом тренинге мы попытаемся с вами более глубоко посмотреть на себя, свою жизнь и то, что мы собственно делаем с нашей жизнью. Для начала предлагаю небольшую процедуру, в ходе которой можно более глубоко узнать себя»

«Поделись со мной» (30 минут)

Цель: Упражнение помогает лучше узнать себя, в мягкой форме получить обратную связь.

Содержание: Участникам предлагаются 10 карточек с качествами:

нежность,
умение сочувствовать,
умение создавать хорошее настроение,
эмоциональность,
доброжелательность,
интеллект,
организаторские способности,
твердость характера,
решительность,
креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать". И отдает этому участнику свою карточку. Отдавать можно только свои изначальные карточки.

В процессе упражнения у каждого участника оказывается новый набор карточек.

Обсуждение:

- Каких карточек у вас оказалось больше? Насколько это неожиданно для вас?
- Что нового вы узнали о себе?

«Три «Да»» (30 минут)

Цель: Эмпатическая настройка на собеседника. Упражнение дает возможность лучше понять себя в диалоге с другим

Содержание: Упражнение выполняется в парах. Один человек рассказывает другому некоторое свое состояние, переживание. Собеседник внимательно слушает говорящего. Пытается максимально сопережить ему. После он должен задать 3 уточняющих вопроса, так, чтобы собеседник все три раза ответил «да».

После партнеры меняются ролями.

Упражнение можно повторить в других парах.

Обсуждение:

- Что получилось?
- Какие были трудности?
- Что нового вам дало это упражнение?

«Отвечать за другого» (30 минут)

Цель: вчувствоваться в другого человека. Это упражнение дает возможность вжиться во внутренний мир другого человека.

Содержание: Любой участник может задать любой вопрос кому-то из круга. Так же он выбирает человека, который будет отвечать за того, кому был задан вопрос. Например так: «Вася, что для тебя счастье? А ответить за Васю – Вероника».

После этого участник, которому собственно вопрос задавался, может уточнить ответ, согласится или не согласится.

Обсуждение:

- Что помогало точно ответить за другого?
- Что мешало?

Обсуждение встречи (20 минут):

- Что для вас было ценным сегодня?
- Что нового вы поняли, какие были открытия?
- Может вам хотелось бы высказать некоторую благодарность кому-либо?

Вторая встреча 3.05.2015.

Задача: осознание своей уникальности с одной стороны и общности с другими людьми с другой стороны.

Целевая аудитория: подростки 16 лет и старше

Разминка:

«Домино» (15 минут)

Цель: Более глубокое знакомство участников друг с другом. Осознание общности своей уникальности и в то же время общности с другими

Содержание:

Для этого упражнения требуется свободное пространство.

«Думаю, все когда-либо играли в домино. Сейчас нам представится уникальная возможность побывать в качестве костяшек домино»

Ведущий выходит в центр свободного пространства вытягивает руку в сторону и говорит, какое-то свое качество или особенность. Вытягивает вторую руку и говорит вторую свою особенность («Я – активный»), качество или увлечение («Я люблю походы»). Таким образом, он становится костью домино.

Второй участник присоединяется к ведущему (берет его за руку), если у него есть такое же качество или особенность. И называет уже свою особенность и вытягивает руку. Другие участники ищут те особенности, которые их объединяют и подсоединяются, образуя запутанную цепочку со множеством узлов.

Упражнение можно повторить 3-4 раза, предлагая участникам называть более глубокие свои качества и особенности.

Обсуждение:

- Какие у вас чувства возникли во время упражнения?
- Что было интересного, неожиданного?
- На какие размышления наталкивает вас это упражнение?

Основная часть:

Теория из Дж. Бьюджентала «Наука быть живым» (стр. 27-28).

Постановка проблемы: что значит быть живым?

«Двойник» (30 минут)

Цель: упражнение побуждает задуматься, что в каждом из нас есть уникального, неповторимого.

Содержание:

«Наверное, вы смотрели фильмы про терминатора. Помните в одной из этих фильмов Терминатор мог принимать облик любого другого человека, становится его двойником. Представьте себе, что он принял ваш облик... Как в таком случае другие люди смогли бы узнать, кто перед ними – вы или двойник, не пытаясь разобрать вас на части, просто побеседовав. Что в вас уникального, неповторимого, такого, что ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что вы – это именно вы, и никто другой? Что в вас невозможно повторить?»

Обсуждение:

- Какие были открытия?

«Скрытая индивидуальность» (30 минут)

Цель: Найти и выразить те качества и особенности, которые подавляются группой. \

Содержание: Участники встают в круг. У каждого есть 2 минуты на то, чтобы подумать, что именно было ущемлено или задвинуто вглубь в нем самом? Какой аспект характера затушевывался, потому что человек хотел быть внимательным к другим, вписываться в коллектив и соответствовать стилю отношений в группе? Каждый пытается точно определить эту запрятанную часть себя.

Затем по порядку каждый выходит на середину круга и говорит о себе как о человеке, которого остальные не знают, например: «Я Кристофер. Я прихожу из богатой буржуазной семьи. Я получил превосходное образование и нацелен на достижения и успех. И здесь я потому, что иногда от всего этого мне хочется уйти куда-нибудь подальше...» «Я Карен. У меня есть творческая жилка. Она и привела меня сюда...» «Я Лидия. Я вообще-то очень беспорядочна и легко поддаюсь своим настроениям. Мне стоит большого труда вовремя являться на занятия».

В те минуты, когда каждый рассказывает о своих скрытых сторонах, не должно быть никаких комментариев и вопросов.

Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какие были открытия?
- В каком коллективе, группе в наибольшей степени подавляется ваша индивидуальность? Почему?
- Что нужно для того, чтобы не терять свою индивидуальность?

«Все, некоторые, никто» (1,5 часа)

Различия и сходства оживляют человеческие отношения. В детстве мы замечаем только наши отличия от других и считаем себя совершенно уникальными. Будучи подростками и молодыми людьми, мы стремимся к проявлению своей индивидуальности. Чем старше мы становимся, тем больше общего мы находим с другими, чувствуем возрастающую связь между нами и остальными людьми и стараемся найти баланс между своей индивидуальностью и интересами других. С возрастом мы становимся терпимее и все больше заинтересованы в том, чтобы сохранить хорошие отношения даже с непохожими на нас людьми. И одновременно появляется все больше возможностей развивать наши индивидуальные способности и нашу уникальность — в профессии, в семье, в обществе.

Материалы — Каждому участнику для этого упражнения понадобятся три листа бумаги: розового, зеленого и красного цвета.

1. Участник кладет перед собой листы бумаги и пишет на каждом из них в правом верхнем углу свое имя. На листе розового цвета он отвечает на вопрос: «В чем я похож на всех остальных людей?» На зеленом листе он отвечает на вопрос: «В чем я похож на некоторых людей?» И наконец на красном листе: «В чем я совершенно уникален и не похож ни на кого?» (Укажите, пожалуйста, на то, что каждый пишет столько, сколько он хочет.)

2. Когда участники справились с этой задачей, проведите небольшой обмен впечатлениями:

- Какой круг вопросов вызвал наибольшие трудности?
- На какую тему я смог написать больше всего ответов?
- Задавал ли я себе когда-нибудь подобные вопросы?

3. Отставьте столы в стороны, чтобы удобнее было двигаться. Каждый из участников берет розовый лист с характеристикой того, чем он похож на других людей. Скажите следующее: «Члены нашей группы в этот момент представляют собой все человечество. Вообразите себе, что его представители собрались здесь во всем своем многообразии. Походите по комнате и побеседуйте с каждым. Поговорите о том, что написано у вас на розовом листе. Когда вы найдете кого-нибудь, не обладает указанным вами качеством, отметьте для себя, что вы ошиблись и указанные качества присущи не всем. Было бы

совершенно невероятно, если бы другие люди написали в точности то же, что и вы, но они могут подтвердить, что имели в виду то же самое. Может случиться так, что ни одна вата запись не совпадет с записями других участников. В этом случае оторвите от розового листа уголок.

4. Участники ходят по комнате и беседуют с как можно большим числом других участников (30 минут).

5. Все собираются вместе и делятся впечатлениями:

- Кому пришлось подкорректировать свой текст?
- Кто оторвал от своего листа уголок?
- Что общего вы нашли у себя с другими участниками?

6. Теперь участники берут зеленый лист, где написано то, что объединяет их только с некоторыми людьми. Все снова начинают ходить по комнате и разговаривать друг с другом. Каждый пытается найти в группе людей, которые написали то же, что и он. Когда такие люди найдены, образовавшаяся группка усаживается в стороне и пытается найти еще больше связующих моментов между собой. К ней могут присоединяться и другие участники (30 минут).

7. После этого следует обсуждение:

- Сколько похожих на меня людей мне удалось найти?
- Сколько групп единомышленников образовалось?
- Каким образом я понял, к какой группе принадлежу?
- Была ли работа с зеленым листом бумаги сложнее/проще работы с розовым листом?

8. Теперь каждый берет красный лист бумаги, в котором описано то, что отличает данного человека от всех остальных людей. Все снова ходят по комнате, разговаривают друг с другом. Если кто-то встретил человека, у которого на листе значится то же самое, оба должны прояснить это обстоятельство (например, выяснить, имеют ли они в виду одно и то же) и в случае совпадения отметить для себя, что они записали не уникальное свое свойство (30 минут).

9. Заключительный обмен мнениями и впечатлениями:

- Почему было так сложно описать свои уникальные свойства?
- Кто удовлетворен описанием своей уникальности?
- В каких ситуациях я чувствовал свою уникальность?
- Насколько важна для меня моя уникальность?
- Насколько важно для меня то общее, что связывает меня с другими людьми?
- В чем проявляется многообразие характеров в нашей группе?
- Насколько группа терпима к этому многообразию?
- В какой момент упражнения я чувствовал себя лучше всего?
- Когда я испытывал смешанные чувства?
- Что привнес в группу я?
- Есть ли серьезные разногласия и конфликты в нашей группе? Какие они?

Курс продолжился в дальнейших походах 2015 г.

Интеллектуально-творческий блок

Лаборатория кино «Перезвягинцев»

Автор разработки

Изаксон А.А.

*(педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)*

Цели:

- Раскрытие творческого потенциала участников;
- Развитие навыков командной работы;
- Повышение способности к организации;
- Знакомство с киножанрами;

Задачи:

- Снять фильм в одном из предлагаемых жанров;
- Разобрать основные черты жанрового кино;

Организация курса:

1. Разминка. 10 мин

Игра "Угадай фильм".

Один из участников описывает сюжет фильма. Остальные участники пытаются догадаться какой фильм загадан.

2. Основная часть. 1 час 30 мин.

1) Описание жанров кино, их особенности, примеры; 10 мин

2) Проектирование собственного видеоролика. 30 мин

- Выбор жанра;
- Разработка сценария;
- Распределение ролей;

3) Предварительная репетиция; 20 мин.

4) Съемка самостоятельного фильма 30 мин

3. Заключение.

Обсуждение

Выводы и рекомендации.

Снимать с ребятами фильмы было достаточно интересно и увлекательно. Они высказывали много неординарных идей, в первые минуты они буквально закидали ведущего ими. Что показывает интерес и актуальность этой идеи. Многие ребятам было интересно участвовать в самостоятельном проекте по съемке. В качестве рекомендации обязательно показать работы ребят всем участникам такого мероприятия.

Азы театрального искусства.

Автор разработки

Щедловская Алиса,
студентка 4 курса актерского факультета БИЯМС

Кто-то любит выступать, и чтобы на него все смотрели, а кто-то дурачиться и хулиганить, кто-то не знает, как переманить на себя внимание зрителей. И тем и тем детям надо давать возможность, просто обучать проявлять себя, их через игру

Так, многие дети любят гримасничать и корчить смешные рожицы. Кроме того, в ролевых играх они прекрасно вживаются в роль

Цель: Раскрыть в ребёнке способности к разнообразному проявлению себя.

Задачи

1. Определить, как в данный момент ребёнку комфортнее всего себя проявлять.
2. Раскрепостить ребят.
3. Научить проявлять себя в разных ролях.

Оборудование: помещение на 12-14 человек.

Ход занятия

Сначала решили начать с того, что у нас может тело

1. Упр. Расслабление, Напряжение 5 мин.

Стоя на полу напрягаешь все тело. Ребята расслабляют только то, что говорит ведущий. Стоят всё напряжено, ведущий говорит, расслабляем кисти рук, остальное напряжено, локти, плечи, голова и тд. После того, как дошли до ступней и тело наклонено вперёд и расслаблено, снова вверх.

Расслабление по частям, а потом полностью падают на пол. Падать не больно, если всё расслабилось)

И ребята представляют, как они лежат на песочке, греет солнце, ощущение в пальцах, теле.

После снова просыпаются и встают. В теле бодрость. Далее идет работа с ощущениями, но уже в более сложном варианте.

2. Упр. «Вообрази» 15 мин.

Ребята ходят по комнате, сначала ведущий придумывает обстоятельства, которые встречаются на пути ребят.

Это может быть: песок, вода, лезешь по скале, идешь над обрывом. Потом задания усложняются и к обстоятельствам добавляются препятствия (песок очень горячий, под снегом лёд)

После того как ребята научились преодолевать обстоятельства ведущего, они пробуют сами придумать для себя какие-то обстоятельства, какие хотят и проходят дистанцию с задачей дойти до конечной точки.

3 Упр. Ощущения. 10 мин.

Участников просим сесть и посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

– Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

– Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

– Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Далее перешли на взаимодействие с другим человеком без слов.

Многие проявления происходят без слов, в жестах мимике, мы попробуем потренироваться сменять позы и изменять мимику лица соседа рядом.

1. Упр. Передай позу". 5 мин.

Дети сидят на стульях в полукруге и на полу по-турецки с закрытыми глазами. Водящий придумывает позу, показывает её первому игроку. Тот запоминает и показывает следующему. В итоге сравнивается поза последнего игрока с позой, показанной водящим. Детей обязательно надо поделить на исполнителей и зрителей.

2. Упр. Зеркало 10 мин.

Играть в эту игру можно в парах или вдвоем. Игроки садятся или встают друг напротив друга. Один из них совершает разные движения: поднимает руки, двигает ими в разные стороны, чешет нос. Другой - "зеркало" первого.

Для начала можно ограничиться движениями рук, но постепенно усложнить игру: строить рожицы, поворачиваться и т.д. Время игры ограничивается 1-2 минутами.

3. Скульптор и глина. 10 мин.

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Например, я предложила сыграть в предметы или как - будто мы идём сейчас к стоматологу, или если ребёнок быстро схватывает образ и начинает повторять действия человека или даже животного)

4. Упр. Сочиняем сказки сами. 20 мин.

Играющие делятся на несколько команд. Ведущий раздает командам листики бумаги и карандаши. Задача игроков – за 5—6 минут придумать веселую юмористическую сказку, начинающуюся словами: «Жили были...» и заканчивающуюся: «Ну надо же!». По прошествии установленного времени все по очереди зачитывают свои сказки, но таким образом, чтобы они сопровождались звуковым оформлением или каким-либо другим дополнением, а также участием в представлении остальных ребят. Игроки также могут зачитать и сразу же не только проиграть эту сказку, но и перевести ее на язык жестов или же придумать что-то еще.

5. Рефлексия

Выполнили ли цель занятия?

Что узнали, ощутили нового?

В чем испытали трудности?

Давайте поблагодарим друг друга аплодисментами.

Выводы, рекомендации.

Многим ребятам было не сложно перевоплощаться, но все же чувствовалось стеснение и зажатость в некоторых областях тела ребят. В конце занятия им легче стало высказываться и активно проявлять себя.

Многое идет от родителей и родителям стоит замечать в чем и как хочет себя проявить ребенок. Самим читать стихи, рассказывать истории смешно и эмоционально. Тогда и зажатости будет меньше и трудности в проявлении себя могут обойти стороной ребенка.

Общая встреча по подведению итогов Майского похода. 4.05.2015

Автор: Пахомов А.Е.,

(педагог дополнительного образования

ГБУ ДО ДДТ “Фонтанка 32”)

Цели и задачи:

1. Подвести итоги похода
2. Выслушать (собрать) обратную связь от участников
3. Встретиться всей большой группой, ощутить состояние единства

Подготовительные мероприятия:

- Включить красивую, спокойно-бодрую музыку для создания положительного фона
- Включить на проектор слайд-шоу фотографий из прошедшего Майского похода

Слова ведущего о нашем походе, о его достижениях, событиях.

I. Основная часть:

Упражнение «Счёт до десяти»: задача всех нас сейчас досчитать от 1 до 10 и обратно. Цифру 1 мы произносим очень-очень тихо, с каждой последующей цифрой мы повышаем голос. Дойдя до 10, мы начинаем обратный отсчёт. 10 - очень громко, 1 - очень тихо. Задача всей группой за счёт этого упражнения почувствовать своё единство, сплочённость, включённость в пространство “здесь и сейчас”.

Слова ведущего о том, что мы подведём итоги похода в межличностном взаимодействии, друг с другом.

Упражнение «Карусель»: группа делится пополам, образуя два круга: внешний и внутренний. По сигналу ведущего участники внешнего круга движутся по часовой стрелке. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к соответствующему партнёру в другом круге. С каждым новым партнёром ведущий задаёт определённый вопрос для обсуждения, на который отводится 2 минуты. По сигналу

ведущего группа опять начинает движение, переходя к следующему партнёру. Ведущий снова задаёт вопрос.

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось вам в этом походе? Что было ценно, важно для вас?
- С какими людьми вы успели познакомиться?
- Чему вы научились за время похода?
- Расскажите, пожалуйста, случай, историю, которая вам запомнилась из похода.
- Какое занятие для вас было наиболее интересным, ценным?
- Что бы вы добавили в наш поход в следующем году, чего вам не хватало?

Слова ведущего о том, что мы актуализировали наши воспоминания о походе в межличностном взаимодействии, а сейчас попробуем это сделать в письменном виде.

Каждому участнику выдаётся лист и ручка с заготовленными вопросами для сбора обратной связи. Данная обратная связь может дать пищу для размышлений руководителям и организаторам этого мероприятия.

Вопросы для обратной связи:

1. Что было для вас ценно\важно\значимо в этом походе? Какие впечатления, чувства остались у вас после него?
2. Что, на ваш взгляд, было лишним в этом походе? Было ли что-то, что вас напрягало, задевало, расстраивало?
3. Как бы вы усовершенствовали наш поход, что бы вы добавили в него?

Вот некоторые из ответов на письменный опрос участников группы:

Участник	1. Что было для вас ценно\важно\значимо в этом походе? Какие впечатления, чувства остались у вас после него?	2. Что, на ваш взгляд, было лишним в этом походе? Было ли что-то, что вас напрягало, задевало, расстраивало?	3. Как бы вы усовершенствовали наш поход, что бы вы добавили в него?
Катя Пахомова	Для меня было важно заметить каждого, но к сожалению у меня это плохо получилось. Хоть у меня и не получилось со всеми повзаимодействовать, но хоть 10 человек из новеньких я для себя открыла, и это подвиг!	Я считаю, что поход удался! Все было прекрасно! Из-за того, что я ушла в себя я не смогла отлично прочувствовать этот поход, но я считаю что он удался.	Мне кажется, что этот поход был превосходен. И ничего в него добавлять не надо!

Уля	<i>Кажется, что многих ребят "зацепило". Последний вечер после концерта. Время вокруг костра. Время в комнате. Удалось очень здорово пообщаться.</i>	<i>Ребята говорили, что лучше бы, чтобы все 4 курса вели разные ведущие. Мне тоже так показалось (Для Альфы). Я уставала сильно...</i>	<i>Какое-нибудь занятие (курс) вместо свободного времени в самом начале после приезда.</i>
София Алмазова	<i>Здорово, что было много новых ребят, гостей, родителей. Здорово, что с первой минуты все были чем-то увлечены. Часто видела азарт на лицах.</i>	<i>Расстроило, что не смогла побывать на других этапах кроме своего. А так все здорово.</i>	<i>Плюс 1 день</i>
без имени	<i>Знакомство с окружающими тебя людьми, соревноваться, заниматься, участвовать в разных конкурсах, дружба, команда.</i>	<i>Сложностей нету.</i>	<i>Побольше скалодрома, веревок и может быть еще какие-нибудь соревнования.</i>
без имени	<i>В походе освобождаешься от городских проблем; Во время спортивных игра чувствовал себя живым, здесь и сейчас, просто забываешь обо всем; Люди любят</i>	<i>Напрягало то, что я оставался в стороне</i>	<i>Есть много "но"</i>
Троицкая Наташа	<i>Было ценно общение со сверстниками. Также значимо было наличие свободного времени в походе. Понравились дневные занятия. Вечерние занятия заставляют задуматься о жизни (фильм). Яркие впечатления остались после концерта, он был очень веселый! Каждый день был веселый, насыщенный!</i>	<i>Я считаю, что лишним не было ничего! Все дополняло друг друга!</i>	<i>Я бы добавила дней в поход, чтобы он был с 1го мая по 12, т.к. там будут еще праздники, 4 дня можно в школу не ходить!</i>
Соминская Галина	<i>Развитие коммуникативных качеств. Подтверждение того, что несмотря на то, что все люди разные, они могут быть единым целым, одной "семьей", одной командой. Сплоченность, движение в одном направлении. Чувства - самые светлые. Спасибо за возвращение в детство!</i>		<i>Количество дней. Ну...можно море, песок и солнце :)</i>
Арутюнян Артур	<i>1. Знакомство с новыми людьми.; 2. Новые виды деятельности; 3. Сам факт пребывания: В Питере, походе. Финском заливе, сосновом бору, достаточно комфортных условиях; 4. Отвлечение от проблем, отдых, возможность выбора удовольствия; 5. Абсолютно дружественная позитивная, релаксирующая атмосфера; 6. Радушие, внимательность организаторов. Готовность помочь.</i>	<i>Для меня лично ничего. Для детей, по-моему, больше элементов туризма после обеда.</i>	<i>Приготовление походной еды на костре самими детьми</i>
Журавлева Вика	<i>Новички. Их было много и их нужно было любить. Я думаю, что у меня получилось, но это было работа "не на количество, а на качество". Ценным был Мишин курс, потому что раньше я ничего подобного не испытывала. Раньше мне казалось, что движение=танцы=подумай, а потом двигайся. А теперь я научилась не думать и не контролировать движения. На курсе они шли изнутри! Еще я открыла для себя людей, которых уже знала!</i>	<i>Опять таки - новички. Мне кажется, что такое кол-во "альф" - это очень сложно. курс "сопровождение" (даже курс "сопровождение") не всегда справлялся (в смысле, мы не справлялись). Мне кажется, что некоторые из них до сих пор не "поняли фишки" Восхождения</i>	<i>Мне кажется, что два полных дня-это мало. Понятно, что это не изменить - ведь Майские выходные короткие, но можно было бы из неполного 1го сделать полное, выехав 31 апреля...Еще мне кажется, что на некоторых курсах альфам было не интересно...</i>

<p>Саша Пахомов</p>	<p>1. Радует то, что мы отважились на такое мероприятие и сделали на некоторые мгновения других людей счастливыми, когда они забывали про пространство и время и просто ЖИЛИ. 2 Радует то, что не было серьезных травм и хорошо, что на базе был врач, это не отвлекало наших медиков 3. Хорошо, что родителей в этом году было больше и многие из них уже НАШИ. 4. Многие ребята из беты взяли за часть и подготовки и выполнили это. 5. Магия костра!!! 6. Небослов и Окса - на концерте не все понравилось, но то, что он состоялся - это здорово! 7. Радует, что многим ребятам понравилось у нас - > задел на будущее. 8. Хорошо, что мы приглашаем других людей проводить у нас что-либо (Екатерина, Галина, Лариса Юрьевна) - расширение поля возможностей. ОБЩЕНИЕ всех со всеми без ограничений на возраста, роли и прочее. На общих встречах я ощущал состояние единства, включенности большинства! Хорошо, что мы показали ребятам, что можно жить и по-другому!!! Радует, что бета пыталась осуществить идеи сопровождения.</p>	<p>Пертубации с составом перед походом. Жаль, что многие в последний момент не поехали, причем, в том числе, и из беты. Не все, за что взяли ребята из беты было выполнено. Вечер с фильмом "Заплати другому" был, на мой взгляд, не очень удачным. Большое количество народа, имен которых я так и не запомнил. Много сил отнимало координация общей деятельности и разные вопросы с базой -> мало времени уделял детям. В "рабочем кабинете" был бардак и срач - раздражает. На встрече по "обратной связи" не хватило всем листочков. Не мог расслабиться практически весь поход. "Лагерный подход" ребят (вожатые, королевская ночь, столовка)....</p>	<p>Урегулировать вопросы с базой заранее (расписание, столовая (количество порций), места для занятий, спортплощадки, координация с другими людьми на базе, документы, карта). Ехать на базу рабочей группой ровно за сутки - > спокойная подготовка!!! Рабочих кабинетов делать 2 (как минимум). Отдельно комнату для канцелярии и спортивного инвентаря. Вешать расписание, списки и прочую инфу везде, где можно! Искать фильмы под возраст!!! Хорошие микрофоны для зарядок и вечеров! Музыка на разогрев - музыкальный ди-джей!!! Скалодромов нужно было больше (у нас их только два - синий и боулдеринг)!!! Занятия в послеобеденное время нужно более тщательно продумывать, чтобы они "били в самую десятку". Для детей альфы - больше "экишена", для беты - больше созерцательно-углубленной работы, для гаммы-дельты - отдельное занятие мозговправительное, которого не было. Больше методических съемок, вплоть до отдельной камеры на занятие. Зарядки надо допродумывать, больше совместной активности, зажигаемости. Ведущим зажигать своей энергетикой!!! Большие встречи на 170 человек - это реально и это здорово! В качестве подарков всем - ручки с нашим логотипом и подписью. Сделать футболки с нашим логотипом в большом количестве. Больше технической подготовленности: большие палатки для старта/финиша лабиринта, оградительные сетки, удобные веревки для скалодромов, gri-gri на все страховочные веревки! Карту-схему-указатель продумать лучше. В каждой группе дежурных должен быть старший - урегулировать все вопросы с главными!</p>
-------------------------	--	---	--

без имени	<p>Мне было очень важно в походе открыть свои навыки, может о которых я даже не задумывалась! Еще мне было значимо знакомство с таким большим кол-вом людей, найти себе новых друзей.</p>	<p>Конечно, наверное, как и многих, меня напрягало знакомство с незнакомыми людьми.</p>	<p>Побольше дней!</p>
без имени	<p>Майский поход прекрасный Освещали день ненастный Он озарял светом Как солнце летом. Никто не поймет меня, Если не побывал ни дня В этом Майском походе Назло всей погоде!</p> <p>Мне очень понравился поход и вожатая Даша, которая была главной в нашей комнате. Она будила ленивых по утрам, а вечером читала стихи, чтобы мы быстрее уснули. Мне понравилась та теплота, которая царила здесь.</p>	<p>Мне показалось, что всего было достаточно и ничего не мешало ощутить всю красоту и душевность похода.</p>	<p>НИЧЕГО</p>
Оксо	<p>Мне очень понравилось место, природа и люди в лагере - абсолютно позитивное общение, отсутствие агрессии. И оптимальное сочетание занятости и свободного времени. В общем, понравилось все! :)</p> <p>Возможность попробовать то, что никогда не делал. Только хотелось бы чуть больше свободного времени, чтобы еще раз сходить на залив.</p> <p>Чувства самые добрые - что именно так, в таком состоянии духа и должны жить люди.</p> <p>Трудности отмечу только в себе, как преодолеть собственную (...) или стеснительность.</p> <p>Спасибо всем огромное, ребята! Оксо.</p>		
без имени	<p>Ценно-важно: обещание, знакомство, узнавание новых людей. Чувства радости и успокоения.</p>	<p>свои страхи, блоки при упражнениях на знакомство, коммуникация</p>	<p>Нормальной еды! Остальное все отлично!</p>
Илья Небослов	<p>Отличная организация! Удивительные мероприятия! Узнал много нового, попробовал, испытал.</p> <p>Что бы я изменил:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Какой-то общий будильник бы. А то я все время просыпал :) 2) Очень важный вопрос - вопрос питания. В первый день нам дали булочки, в составе 		

	<p>которых было много вредных веществ. Т.к. едят дети, нужно более серьезно изучать состав продуктов (а еще был йогурт с ароматизаторами)</p> <p>Огромное спасибо инструкторам! Столько доброты, участия я мало где встречал. Спасибо за кино! Спасибо! Люблю вас! Илья.</p>		
Гретта :)	<p>Осталось чувство насыщенности спортом и спортивными играми. Важно то, что я пообщалась с теми, с кем было плохо знакома. Я чувствую что поход удался. СПАСИБО ЗА ПОХОД, ВСЕ БЫЛО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО! МЫ МОЛОДЦЫ!</p>	<p>Я не посетила те курсы, которые были важны для меня. Расстраивало то, что по моему мнению, совсем не проявила себя в сопровождении. Расстраивало то, что некоторые люди дрались, ругались и их нужно было разнимать...Спасибо...</p>	<p>Вместо кинозала я бы хотела провести групповое занятие. Допустим, посмотреть видеоролик и потом пообсуждать его. Мне показалось, что два часа сидеть молча и смотреть фильм было совсем скучно и неинтересно...</p> <p>И еще больше танцев после зарядки!!! Спасибо!</p>

Упражнение: “Открытый микрофон”. Все желающие могут высказаться, дать обратную связь по походу, рассказать о своих впечатлениях. Ведущий начинает с себя, затем спрашивает, кто бы хотел ещё высказаться и передаёт микрофон следующему участнику. Важно создать настрой, атмосферу лёгкости и безопасности, чтобы было легче говорить тем, кому это трудно.

Слова ведущего о нашей летней программе походов, приглашение в них.

Планирование оставшегося времени, дела, которые нужно сделать. Схема действий при сборе и отъезде все участников похода.

Подарки от клуба “Восхождение” - памятный магнитик.

Хронометраж встречи: 1 час 10 минут.

Фотоматериалы похода.



Командообразование



Велогородок



Фотокросс



Командообразование



Командообразование



Техника пешеходного туризма



Вертикальный скалодром



Командообразование



Общая встреча в походе



Общая зарядка



Техника пешеходного туризма



Боулдеринг



Заключительный костер



Концерт И. Небослова.