**ПРОГРАММА «ЭКОЛОГИЯ ДУШИ»**



**Пояснительная записка**

Душа, духовность, нравственность – это те понятия, которые сегодня, в начале третьего тысячелетия приобретают наиболее актуальное значение. Подрастающее поколение всегда вызывало тревогу у педагогов, т.к. личность ребенка, его неокрепшая душа в период становления требует наибольшей профессиональной помощи и поддержки взрослых.

Экология души – понятие современное и требует правильного трактования. Чистота нравственная, гармоничное психическое и духовное развитие являются основополагающими проекта «Экология души».

Среди основ человеческого бытия, среди несомненных ценностей, на которые опирается человеческое существование, природе принадлежит одно из первых мест. С древнейших времён и до наших дней социальные, нравственные, духовные устремления человека были связаны с природой. Языческий тайный страх перед природными явлениями, философское осмысление природы, унитарное её использование, наконец, сознание необходимости подчиниться её законам и требованиям — вот только некоторые вехи несмолкающего «диалога» человека и природы. Живая оболочка нашей планеты испытывает колоссальные нагрузки. В настоящее время сложилась ситуация, когда мы говорим уже о глобальных экологических проблемах. Мы «научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам надо научиться жить на земле, как люди». Жизненная практика подсказывает, что экология природы не имеет будущего без экологии души. Итак, экология души, что же это такое? По-видимому, в центре рассмотрения должна оказаться охрана души. Ведь, по справедливому высказыванию немецкого писателя и мыслителя И. Гете, «растёт то, что мы выращиваем в душе, — таков вечный закон природы». Экология души — это качественный уровень личного духовного развития каждого человека. Так же, как могучий дуб вырастает из маленького зёрнышка, в человеке развивается чувство добра, чуткости, милосердия из крохотного зародыша, заложенного в нас природой. Люди — как отдельные представители нашей природы. В мире растут и развиваются миллионы животных организмов, нуждающихся в нашей заботе. В человеческой душе формируются благородные чувства, такие как сострадание, мужество, доброта, отзывчивость. Эти чувства должны быть правильно развиты, нуждаются в жёстком контроле. Ведь если поступки и помыслы будут чистыми, чистой будет и окружающая среда.

А если будет грязной душа — будет грязной экология нашей планеты   
  
**Программа направлена** на социальное и духовное оздоровление благодаря развитию глубокого осознания смысла и цели жизни, формированию у подростков способностей к адекватной оценке окружающей действительности, самооценке, саморазвитию и самосовершенствованию, а также способности ориентироваться в потоке информации, исходящей из самых различных источников.

**Цель:** воспитание уважения к жизни и достоинству человека, а также воспитание нравственности через чистоту взаимоотношений с людьми.

Данный проект подразумевает как массовые , так и индивидуальные занятия, консультации, беседы, тренинги, тестирование, анкетирование.

**Задачи:**

- способствовать развитию личности ребенка;

- способствовать осознанию участниками проекта особенностей своей духовной жизни, поиска истины и смысла человеческого существования;

- моделировать ближайшее будущее (того, каким бы он хотел быть и как жить).

**Ожидаемые результаты:**

- сформированность у подростков способности к реальной оценке окружающей действительности в свете общечеловеческих ценностей

- сформированность у подростков способности к самооценке и самосовершенствованию.

**Программа учитывает возрастные особенности детей и подростков. Их духовная жизнь еще не нуждается в ответах на смыслообразующие вопросы, а вот в решении насущных и каждодневных вопросов, направленных на постижение основ добра, милосердия, взаимопонимания.**

**Методика проведения занятий:**

- интеллектуальные и ролевые игры, направленные на активизацию мыслительной деятельности и дающие молодому человеку возможность самостоятельно находить ответы на фундаментальные вопросы: кто я? какой я? как жить? как поступать? как строить взаимоотношения?

- сказкотерапия (работа со сказками, притчами и поговорками).

Воспитательные возможности программы позволяют ребенку:

- лучше познать себя и раскрыть свои возможности;

- учиться мыслить, понимать окружающий мир и себя в этом мире;

- повысить принятие и понимание себя;

- научиться строит чистые и долговременные отношения;

- научиться пониманию, взаимодействию и сотрудничеству с другими;

- научиться нести ответственность за свои решения;

- обрести глубокое осознание смысла и цели жизни.

Тренинговые группы формируются из 12-15 человек, иначе теряется эффект личного участия, и другие участники могут остаться без внимания.

Длительность занятий в такой группе не более 1,5 часов.

**Содержание и механизм реализации**

Проект осуществляется в культурно-развивающем центре «Спартак».

Срок реализации проекта в течение одной смены (продолжительностью 21 день). Вся смена условно подразделяется на три этапа.

***1этап смены – НАЧАЛЬНЫЙ «Организационный»***

**Длительность з дня.** Этот этап смены включает в себя следующие мероприятия:

* предварительная презентация проекта родителям и получение их согласия на участие ребенка в проекте;
* знакомство участников смены с проектом и получение их согласия на участие в ходе группового собеседования;
* выбор участников и формирование групп;
* составление расписания занятий;
* выбор места для встреч;
* составление плана занятий.

***2 этап смены – ОСНОВНОЙ «Рабочий»***

**Длительность 14 дней.** На данном этапе предполагается проведение:

- диагностической работы (тестирование);

- методической работы с педагогическим составом;

- коррекционно-развивающей работы с подростками.

***3этап смены – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ***

**Длительность 3 дня. Э**тап смены включает в себя следующие мероприятия:

* оценка работы. Анкетирование по принципу «обратной связи» для отслеживания эффективности и результативности проведенной работы;
* круглый стол с педагогическим коллективом по итогам реализации проекта.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2018 | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **ПЛАН – сетка «ЭКОЛОГИЯ ДУШИ»** | Заезд детей в лагерь  «Приятное знакомство»  1. Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!»  2. Упражнение «Камушек в ботинке» **Отрядные огоньки знакомств**  **Просмотр видеороликов** | Игра «Добрый ангел»  **Открытие лагерной смены «Экология души»**  **Тестирование**  **(отв. )** | Конкурс рисунка на асфальте  «Природа и я»  Экологический десант  **Минута славы**  **(отв. )**  **Линейка «Моя Россия»** | **Открытие Олимпийских игр**  **(отв. )**  **Тренинги «** Доверие и дружба**»**  **Мастер-класс по бальным танцам** | **Акция «Экологический диктант в лагере»**  **(отв. )**  **Фотосессия**  **Просмотр мультфильма**  **Мастер-класс по бальным танцам** | **Совместный с ДОЛ «Елочка» - «Стартинейджер»**  **Интерактивное шоу «Делай как я, делай лучше нас»**  **(отв. )** |
| *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* |
| **Озвучка мультфильмов и кино про вежливость**  **(отв. )**  **Съемка видеороликов для кинофестиваля**  Театротерапия | **Концерт для родителей**  **«Мы вместе»**  **(отв. )**  **Стартинейджер на тему «С экологию дружу, никого не подвожу»**  **(отв. )**  **Тренинг**  «Истина и ложь» | Встреча с настоятелем храмов в с. Кашары  Беседы в отрядах о верности  Тренинги Ответственность и свобода (истинная и мнимая)  **(отв. )**  **Съемка видеороликов** | **Ярмарка «Гуляй, душа»**  **(отв. )**  У нас в гостях - филармония  **Социальная акция «Фантикам не место на земле…»**  Тематическая дискотека  **(отв. )**  **Съемка видеороликов** | Тренинг «Уверенность в себе»  **Шоу «Один в один»**  **(отв. )**  Акция «Елка в нарядах из фантиков»  **Съемка видеороликов для кинофестиваля** | Акция «Я – рыцарь»  **Конкурс «Мистер Спартак»**  **(отв. )**  Просмотр фильма «Хатико» с последующим обсуждением Фотоконкурс «Улыбка природы»  **Подготовка к флешмобу** | Город мастеров  **Конкурс «Лайфхаков»**  Акция «Два сапога – пара»  Линейка памяти  **Съемка видеороликов для кинофестиваля** |
| *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* |
| Акция «Я – леди»  **Конкурс «Мисс Спартак»**  **(отв. )**  **Съемка видеороликов для кинофестиваля** | Флешмоб  «Танцуют все»  **(отв. )**  Встреча с сотрудниками Центробанка,  с ЛОЮБ  **Съемка видеороликов** | **Кинолекторий**  **«Двери в мир добра» (обсуждение короткометражного фильма «Цирк «Бабочка»)**  **(отв. )** | Викторина «Истинные ценности»  **Станционная игра «Экологи и я»**  **(отв. )** | **КИНОФЕСТИВАЛЬ**  **«ЭКОпсихология и я, и я, и я!»**  **(отв. )**  **Анкетирование**  **Закрытие Олимпийских игр**  **( отв. )** | Акция «Оденься в цвета российского флага»  **Линейка**  **«Горжусь тобой, Российский флаг»**  **(отв. )** | Генеральная уборка лагеря  Акция «Спасибо всем»  **Закрытие лагерной смены «Экология души»**  **(отв. )** |
| ***21*** | ПРИМЕЧАНИЕ: ежедневно или по графику работа психологов, мастер-классы по фехтованию, танцам, игровые и спортивные часы, тренинги для вожатых по средам | | | | | |
| Акция «Кто если не мы?»  **Выезд детей из лагеря** |

**Тематика занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | **Наименование разделов и тем занятий** |
| 1. | Программа «Экология души». Методический семинар с презентацией проекта педагогам и родителями. |
| 2. | Психодиагностическое обследование «Портрет моей души».  Тестирование по методике САН |
| 3. | Беседы с педагогическими работниками: «Человек и его ценностные ориентиры. Иерархия ценностей, ценности и антиценности. Причинно-следственные связи».  Тренинговые занятия с детьми на темы:   * Доверие и дружба * Истина и ложь * Ответственность и свобода (истинная и мнимая) * Сплочение коллектива; * Изотерапия * Арт – терапия. Мандалы * Театротерапия * Музыкотерапия |
| 4. | Беседы с детьми: «Межличностные отношения и их особенности. Нравственные основы взаимоотношений».  Тренинговые занятия с вожатыми:   * Контакты и конфликты * Культура общения. Вежливость * Доверие и дружба * Любовь (нежность и верность) * Целомудрие |
| 5. | Диагностико-коррекционные тренинговые занятия с педагогами. |

**Алгоритм действия:** Мышление———Логика———Польза.  
*Душа———Результат———Радость.*  
  
**Принципы организации педагогического процесса:**  
1. Гуманистической направленности.  
2. Связь с жизнью и практикой.  
3. Организационный принцип: последовательности и систематичности.  
4. Научности.  
5. Наглядности.  
  
**Принципы управления деятельностью детей:**  
1. Активности детей.  
2. Доступности и посильности.  
3. Учета возрастных и индивидуальных особенностей.  
4. Прочности и действенности результатов.

**Методы.**  
1. Организация деятельности: словесные, наглядные и практические, проблемно-поисковые (упражнения, воспитывающие ситуации/ инструктажи/ рассказы и т.)  
2. Стимулирования и мотивации (познавательные игры/ дискуссии, соревнования/ эмоциональное воздействие/ поощрение/ наказание и др.)  
3. Контроля эффективности педагогического процесса (диагностика/ тестирование, анкетирование).  
**Формы и виды работ:**  
1. Участие в культурных мероприятиях.  
2. Организация различных конкурсов.  
3. Экскурсии.  
4. Проведение различных операций по экологии  
5. Ролевые игры.  
6. Спортивно-массовые мероприятия и другие.

**Тренинговые и игровые занятия**

**«Приятное знакомство»**

**Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!**

**Цель: знакомство, сплочение коллектива.**

Установление правил в группе самими ребятами. (Называть собеседника только по имени, не перебивать и т. д)

Записываем на ватмане дети ставят свою подпись.

По кругу ребята рисуют первую букву своего имени, остальные ребяда додумывают полностью слово.

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! — Ха! — Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

**Упражнение «Камушек в ботинке»**

**Цель: снятие эмоционального напряжения.**

Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы — на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру «Камушек в ботинке» в качестве группового

ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах.

Ведущий: Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек.

Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. **Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.**

Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам (не удобный стул, холодно). Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками».

Ведущий предлагает участникам совершить путешествие в параллельный мир, познакомиться с установленным там порядком существования, возвратиться обратно с чем-то важным для себя. Это мир зла и теней. «У каждого из вас есть возможность пофантазировать, почувствовать его влияние. Для того, чтобы познакомиться с нами-другими, то есть с «Другими Мы» мы выполним следующее упражнение.»

**«7 положительных и 7 отрицательных качеств»**

**Цель: работа с чувствами, снятие эмоционального состояния.**

Участники на листочках в первом столбике записывают семь своих положительных качеств. По предложению ведущего напротив каждого положительного качества записывают противоположное по смыслу качество (как они понимают, с их точки зрения).

Таким образом, во втором столбике оказывается также семь качеств. Участники внимательно перечитывают семь качеств из второго списка и стараются представить, какому сказочному герою (герою из мультфильма, кинофильма) могут соответствовать данные качества. Имя выбранного «героя» записывается под списком качеств.

**Упражнение «Маска отрицательного героя»**

**Цель: самопознание, развитие эмпатии, работа со страхами.**

Ведущий раздает участникам маски-заготовки. Заготовки представляют из себя лист форматом А4 с разрезами для глаз и рта. С внутренней стороны маски  участники пишут список из семи противоположных качеств. На внешней стороне заготовки участники изображают своего героя, живущего в другом измерении.

Упражнение «Переход в другое измерение»

Ведущий предлагает путешествие в параллельный мир, где живут те, о ком только что говорили участники тренинга. Попасть в параллельный мир можно только через специальный пространственный коридор.

Участники выстраиваются друг напротив друга в две шеренги. Участники каждой шеренги стоят лицом к лицу к участникам другой шеренги на расстоянии вытянутой руки. Каждый держит руки параллельно полу. Таким образом, образуется «живой» коридор, через который предстоит пройти каждому участнику.

Центровой участник должен пройти без промедления. Остальные при его приближении поднимают свои руки вверх, опуская сразу же после того, как он пройдет их. Это упражнение лучше проводить в полной тишине, включив «космическую» музыку.

Ведущий дает указание запомнить свое местонахождение в шеренге, сообщая, что это пригодится в дальнейшем.

**Упражнение «Широко закрытые глаза»**

**Цель: развитие чувств обоняние, социализация.**

По замыслу ведущего это упражнение позволит участникам утвердится в другом измерении, настроить свой организм на безболезненное пребывание в другом измерении.

Ведущий предлагает участникам поучаствовать в эксперименте: «Цивилизация, в том виде, в каком она существует сейчас, — результат способности человека видеть. Лишите его слуха или обоняния, и ничего кардинально не изменится в образе жизни «homo sapiens». Лишите его зрения — изменится многое, если не все.

Мир принципиально не опирающегося на зрение человечества будет совсем другим.

Зрение — наш лоцман во внешнем мире, но не только: внутренний мир тоже во многом основывается на зрительных образах. Мы зависимы от нашего зрения, в каком-то смысле мы — его рабы. Предлагая нам простой, дешевый по затратам психической энергии способ общения, зрение затмевает иные пути познания, понимания, взаимодействия с миром природы и миром людей… Оно обедняет нас.

Нет, не подумайте, я никоим образом не ратую за то, чтобы человечество добровольно лишило себя этого великого источника информации. Я за то, чтобы использовать имеющиеся у нас психологические возможности для расширения опыта познания мира и самого себя. А для этого иногда очень полезно отказаться от услужливого зрения и посмотреть внутрь и вовне себя «широко закрытыми глазами».

Видеть закрытыми глазами – значит уметь почувствовать другого человека и не столкнуться с ним в пространстве тренинговой комнаты. Умение настроиться на другого, прочувствовать его состояние в психологии называется эмпатией. Значит это упражнение в том числе направлено на развитие эмпатических способностей.

Участники в течение 5 минут просто ходят с закрытыми глазами с установкой регистрировать необычные ощущения. Все происходит под необычную медитативную музыку. После того, как музыка выключается, ведущий отдает команду участникам встать так, чтобы у каждого в правой руке оказалась чья-то левая рука, а в левой руке чья-то правая рука. Предполагается что участники выстроятся в круг, хотя иногда группа выстраивается в несколько малых кругов.

**Итог занятия**

Цель: рефлексия, обратная связь.

Дети проговаривают по желанию, что понравилось, в чем было сложно.

**ИЗОТЕРАПИЯ**

**«Рисуем настроение»**

**1. Приветствие.**

Ребята рассаживаются кружком на ковре (места заранее указаны подушками). Происходит ритуал приветствие. Ребята передают мячик по кругу и называют имя соседа.

**2. Графическое задание «Лучи солнца»**

**Цель: самопознание, снятие эмоционального напряжения.**

Ведущий. Во время наших встреч мы будем много рисовать. Но я не стану учить вас, как в детском саду (школе). Просто будьте самими собой. Каждый из вас — солнце. Если у вас радостное настроение — от вас отходят радостные лучи, если грустное — грустные. Давайте нарисуем солнце, лучи которого грустят, удивляются, радуются, злятся.

Это первое задание, оно настраивает детей на дальнейшую изобразительную деятельность, снимает напряжение от неизвестности. От центра листа к краям ребята наносят размашистые штрихи цветными карандашами или мелками. Педагог комментирует работу детей. Например: «Вот эти лучики чего-то очень сильно испугались — смотрите, какие они бледные; эти лучики, наверное, злятся, поэтому перечеркивают своих соседей; у этих лучей отличное настроение — они длинные, ярко-желтые».

Затем среди множества пиктограмм эмоций (нарисованных на вырезанных кружочках диаметром 5 см) каждый ребенок выбирает те, которые изображают его собственные. Несмотря на простоту и прямолинейность задание вызывает у детей эмоциональный отклик: они активно подбирают карточки, озвучивают выбор, действуют при этом весьма непосредственно.

**3. Упражнение в парах «Портрет на полу»**

**Цель: социализация, снятие эмоционального напряжения, развитие творческого воображения.**

Педагог: Вы когда-нибудь рисовали свой портрет в полный рост? Может, у вас просто не было подходящего листа бумаги? Мы обойдемся без бумаги — будем рисовать мелом на полу!

Дети разбиваются на пары (при нечетном количестве в пару включается взрослый). Каждый ребенок выбирает пространство пола, на котором хочет нарисовать себя. Первый ребенок из пары ложится, второй обводит его силуэт мелом, затем они меняются ролями. Когда контуры готовы, предлагается украсить собственный силуэт любыми деталями (можно пририсовать лицо, волосы, одежду, украсить рисунками), чтобы автопортрет получил законченный вид.

Как правило, в группе оказывается ребенок, который беспокоится о чистоте пола, интересуется, кто будет убирать и мыть комнату. Это связано с определенными личностными особенностями (тревожностью, страхами). Надо объяснить, что после занятия мел можно легко смыть мокрой тряпкой, и детям этого делать не придется.

**4. Диагностическое задание «Цвета настроений»**

**Цель: самопознание, снятие эмоционального напряжения в группе.**

Педагог: А какое бывает настроение у человека?

Каждый из вас попробует разукрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать настроение. Готовые силуэты уже есть (в том случае, если дети рисовали на обоях), выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию.

Во время рисования педагог обращает внимание детей на то, что все рисуют по-разному, так как все люди разные, каждый человек уникален, непохож на других.

Дети рисуют в разном темпе. Тому, кто заканчивает раньше, а потом и остальным, предлагается выбрать место в комнате, куда бы он хотел повесить свой рисунок.

**Итог занятия**

Цель: рефлексия, обратная связь.

Дети проговаривают по желанию, что понравилось, в чем было сложно.

**«Дракончики»**

1. **Задание на перевоплощение, снятие эмоционального напряжения**

**Цель: работа со страхами, тревогой, снятие напряжение.**

На этом занятии психолог предлагает ребятам превратиться в дракончиков. Ребята располагаются около зеркал и на свой вкус разукрашивают лица в виде мордочек драконов или рисуют маску на бумаге. Для этого лучше всего подойдет акварель, так как она хорошо смывается водой и мылом. Необходимо иметь чистое полотенце, а также, на всякий случай, детское косметическое молочко, вату. Встречаются дети, которые из-за своих психологических особенностей отказываются наносить краску на лицо. Им надо дополнительно сказать, что акварель легко смывается, поэтому расписываем лица именно этой краской, что имеется хорошее мыло и специально приготовленное чистое полотенце (можно показать), и в конце занятия все ребята тщательно умоются, домой пойдут чистыми, без следов краски.

Создавая условия для свободных действий, мы помогаем детям избавляться от обременяющих их базовых запретов.

1. **Задание для совместного выполнения «Дома дракончиков»**

**Цель: развитие речи, работа со страхами, тревогой.**

Психолог: Дракончики живут в круглых норках.

На бумаге формата не меньше чем А1 ребятам предлагается рисовать круги• Сначала дети рисуют круги по всей площади листа, закрашивают их, выбирая любые цвета.

• Затем им предлагается провести дорожки между этими «норками», чтобы дракончики могли по ним гулять и ходить друг к другу в гости.

• Норки, а также пространство между ними и дорожками украшают, рисуют травку, кустики и пр.

1. **Задание на создание ситуации успеха**

**Цель: развитие творческого воображения, работа со страхами, тревогой.**

Психолог: У дракончиков много друзей — других дракончиков и всевозможных существ.

Дети конструируют их из геометрических фигур (овалов, кругов размером 4–6 см) с помощью степлера, придумывают названия.

**Итог занятия**

Цель: рефлексия, обратная связь.

Дети проговаривают по желанию, что понравилось, в чем было сложно.

**«Доверие и дружба»**

**Приветствие**

Ведущий тренинга приветствует всех участников тренинга. Затем ведущий интересуется состоянием участников, т.к. в начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние детей, чтобы скорректировать план работы на день. Это могут быть следующие вопросы: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «что запомнилось с предыдущего занятия» и т.п.

**Разминка**

Для создания в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения ведущий предлагает участникам сыграть в игру «Японский театр». Разминка позволяет участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас».

Инструкция: «Эта игра похожа на игру «камень, ножницы, бумага». В ней три роли: Дракон, Самурай и принцесса. Дракон рычит, Самурай машет мечем, принцесса делает реверанс. Дракон пугает принцессу, поэтому он побеждает. Самурай пугает принцессу, поэтому он побеждает. Принцесса покоряет сердце самурая, поэтому она побеждает.»

Группа делиться на две команды. Все члены каждой команды по сигналу ведущего одновременно изображают роли, которые они выбрали. Победившей команде засчитывается одно очко».

**Беседа о доверии**

Ведущим инициируется разговор о доверии и недоверии, доверчивости и наивности, подозрительности и подчинении, комплексе неполноценности и недоверии к себе.

**Упражнение «Тростинка на ветру»**

Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия. И обычно каждый ребенок хотя бы один раз желает оказаться в центре волшебного круга.

Инструкция: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это необычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы быть первым и встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, руки скрести на груди.

Держись очень прямо, как будто ты «деревянный». Все остальные, поднимите руки на уровне груди.

Когда наш доброволец будет падать в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение». Ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны минуту. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в центр круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность.

Обсуждение: Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справились со своей задачей вместе?

Модификация упражнения – «Поддержка». Это упражнение выполняется, если в группе высокий уровень сплочения. Участник, стоя на стуле, падает спиной на руки других участников. Ведущий страхует. По желанию участника, можно изменять расстояние. Оно будет тем больше, чем больше степень доверия падающего участника поддерживающим.

Обсуждение: Насколько ты можешь доверять другим людям? Насколько ты можешь брать на себя ответственность?

**Упражнение «Только вместе»**

В ходе этой игры дети получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга. Инструкция: «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте с другими партнерами.

Обсуждение: С кем тебе вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

**Знакомство со сказкой**

Читается сказка «Цепь», проводится ее анализ, рассказывание и рисование. Сделав перерыв перед второй частью сказки, можно предложить подросткам сами сочинить продолжение сказки, в котором будут описаны дальнейшие взаимоотношения героинь и способ решения конфликтной ситуации. Таким образом, сказка станет проективной и не только точно покажет проблемы клиента, но и поможет ему самому найти верное решение проблемы. Вопрос к сказке можно использовать для анализа дружеских взаимоотношений, рассуждая на тему: что же такое настоящая дружба (любовь)?

**Возможные вопросы при анализе сказки:**1. Как вы думаете, о чем эта сказка?   
2. Какая часть сказки показалась вам наиболее яркой? Что вас в ней привлекло?   
З. Нарисуйте наиболее запомнившуюся вам картину сказки.   
4. Как вы думаете, почему возникла конфликтная ситуация между уткой и цепью?   
5. Можно ли было назвать их отношения настоящей дружбой?   
6. Встречали ли вы людей, похожих на какого-либо из героев сказки?   
7. При каких обстоятельствах может возникнуть подобная ситуация в реальной жизни?   
8. Как вы думаете, почему у утки было собственное имя, а у цепи - нет?   
9. Что чувствовала Кряка, когда обнаружила, что цепь натерла ей шею?   
10. Что сделала Кряка, чтобы снова летать легко и свободно? Какие черты характера она при этом проявила?   
11. Какие изменения в поведении цепи привели к тому, что она почувствовала себя сильной и крепкой?   
12. Как вы думаете, почему отношения Кряки и Цепи привели к их расставанию, а Цепи и машины — к сотрудничеству?   
13. Изменились ли отношения подруг после расставания? Какими они стали?   
14. Что означает выражение настоящая дружба»? Какие отношения характерны для настоящих друзей?   
15. Можно пи оставаться хорошими друзьями, находясь далеко друг от друга?   
16. Чему мы можем научиться у этой сказки?

**Сказка «Цепь»** На зеленой траве большого луга лежала одинокая цепь. Мимо нее пролетали стрекозы и бабочки, пробегали полевые мыши и хомячки, размышляя о своих бесконечных делах, торопливо шагали люди. Только цепь оставалась на месте и, мечтая, смотрела в синее небо. «Ах, если бы произошло чудо, которое изменило мою скучную жизнь!» — думала она, глядя на проплывающие мимо облака. Однажды на луг прилетела стая диких уток. Путешествуя в теплые края, они решили остановиться, немного отдохнуть и   
размять лапки. Одна молодая утка внимательно осмотрела поле и увидела цепь.   
— Привет, — сказала она и подошла ближе — Меня зовут Кряка. Я прилетела сегодня утром вместе со стаей. А как зовут тебя?   
— Меня зовут Цепь, — грустно сказала цепь. — И я не умею летать. Я всегда лежу на одном и том же месте и жду, когда кто-нибудь подойдет ко мне и предложит свою дружбу.  
— А хочешь, я буду дружить с тобой? — спросила Кряка и подошла еще ближе. — Мы вместе полетим по всему миру, и ты увидишь красоту нашей земли с высоты птичьего полета.   
— Конечно, хочу! — воскликнула Цепь. — Как здорово!   
— Вот и хорошо, — сказала Кряка и надела Цепь себе на шею.

На следующий день утки собрались в стаю и отправились в путь. Во время полета Цепь с восхищением смотрела на землю и без конца повторяла:   
— Кряка, какая ты добрая и благородная! Вез тебя я никогда не увидела бы, как прекрасен этот мир. — да, это так, — соглашалась утка и изо всех сил махала крыльями, чтобы не отстать от стаи.   
Но, хотя Кряка и старалась, она постоянно задерживалась в пути, и остальным уткам приходилось останавливаться и ждать ее.   
— Со мною Цепь, — оправдывалась Кряка и незаметно вздыхала.   
На второй день пути она сказала своим друзьям:   
— Я не могу лететь так быстро как вы. Тяжелая Цепь тянет меня к земле. Летите медленнее.   
Но не успели утки что-либо ей ответить, как услышали недовольный голос Цепи:   
— Я тяну тебя к земле? Какая несправедливость! А ведь я, Кряка, за время полета не сделала тебе ни одного замечания, хоть ты и трясешь меня постоянно, даже удивляюсь, как не потеряла ни одного своего звена. И заметь, я всегда с тобой вежлива, ведь мы друзья.   
— Да, мы друзья, — вздохнула утка и опустила глаза.   
— Кряка, зачем тебе эта Цепь? — спросил вожак стаи. — Она мешает свободно лететь и лишает сил. Оставь ее на поляне.   
— Не могу, — тихо сказала Кряка и добавила, — Цепь — мой друг.   
Однако на третий день пути у утки заболела шея.   
— Зачем ты натерла мне ее? — спросила Кряка у Цепи и заплакала.   
— Извини, я не хотела обидеть тебя, — сказала Цепь. — Так получилось.   
— Но больше мы не сможем лететь вместе, — решила утка. — Твои звенья причиняют мне боль.   
— Ты хочешь бросить меня? — вдруг возмутилась Цепь. — А как же наша дружба? Неужели ты оставишь меня одну в незнакомом месте? И зачем я только полетела с тобой, такой ненадежной?   
И она недовольно посмотрела на подругу.   
После некоторого молчания Кряка сказала:   
— Цепь, ты полетела со мной потому, что сама этого захотела. Я только исполнила твое желание. давай не будем ругаться, а подумаем, что делать дальше.   
— Что делать, что делать? — вздохнула Цепь. — Не знаю. Я никогда ничего не делала. Всегда просто лежала на траве и грустила от одиночества. Я так радовалась нашей дружбе и путешествиям, а теперь ты покидаешь меня.

Вдруг их разговор прервал шум подъехавшей машины с прицепом.

— Ой, какая хорошая Цепь, — сказала она. — Я случайно услышала, что ТЫ хочешь путешествовать. Предлагаю поехать со мной. Моей силы хватит, чтобы выдержать тебя. да и сделаны МЫ ИЗ одного металла. Только попрошу помочь мне тянуть прицеп.   
Цепь подумала и согласилась с предложением машины. Она попрощалась с Крякой и отправилась в свое первое самостоятельное путешествие.   
С тех пор Цепь никогда не лежала без дела и не висела обузой на чужой шее. Она увидела много новых и красивых мест, но самое главное, научилась работать и чувствовать свою силу и крепость.   
А Кряка летала в теплые страны, возвращалась в родные края и наслаждалась свободой и легкостью своего полета.   
Иногда пути подруг пересекались, и они, радуясь встрече, делились друг с другом своими впечатлениями от многочисленных путешествий.

**Беседа о дружбе**

Ведущим инициируется разговор о знакомстве, приятельских отношениях, товариществе и дружбе. Обсуждаются песни: «Если друг оказался вдруг…» «Друг в беде не бросит, лишнего не спросит. Вот, что значит настоящий, верный друг…».

**Подведение итогов**

Участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали. Ведущий объявляет, что время закончилось и объявляет о завершении занятия.

Литература:

1. Гуревич Л. Е., Паршикова И. И. Экология души — путь в будущее человечества [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). — Казань: Бук, 2014. — С. 156-159.