

Цели: приобрести новый эмоциональный опыт доверия, проанализировать уже имеющий опыт доверия; подвести итоги темы; обобщить опыт самопознания по теме.

Навык, над которым работаем:

- *умение работать в паре*

Материалы: листы цветной бумаги, клей, ножницы или краски, шляпа в форме конуса.

Работа группы

Вступительная беседа

Скажите, что в дружбе многое важно: надо уметь познакомиться, наладить отношения, испорченные обидой или непониманием, и т.п. Вспомните, о чем вы уже говорили на прошлых занятиях, и скажите, что сегодня обратитесь к одной из самых важных составляющих дружбы — доверию.

Работа по теме занятия

1 Предлагаем вам несколько классических упражнений, выберите то, которое покажется более подходящим для вашей группы, или проведите несколько, если у вас хватает времени.

1) «Слепой и поводырь». Наиболее безопасное упражнение. Участники группы делятся на пары. Один из пары закрывает глаза — он «слепой». Второй становится «поводырем». Задача пары — пройти через комнату (или по коридору) от одной стены до другой. Для усложнения задачи расставьте в комнате «препятствия», которые ребятам нужно будет обойти, — например, стулья. Поводырь может направлять «слепого» руками или говорить ему, как идти, сколько шагов в какую сторону сделать. После выполнения задачи ребята в паре меняются ролями.

В *Вы можете разделить группу на пары любым способом или предложить участникамделиться самостоятельно, выбрав, например, тех, кому они доверяют.*

2) «Свободное падение». Участники сами делятся на пары. Каждая пара выбирает себе место в зале так, чтобы не мешать остальным. Первый участник отходит от второго на расстояние вытянутой руки, поворачивается спиной и падает назад. Задача второго участника — подхватить первого, не дав ему упасть. Увеличением расстояния варьируется сложность упражнения. После того как оба участника в паре попробуют падать, они могут поменять пару.

В Участники сами решат, с кем в паре они будут выполнять это упражнение.

3) «Свечка». Один из участников становится в центр круга, образованного остальными. Он закрывает глаза и расслабляется. Стоящие в кругу держат его на вытянутых руках и мягко качают. Нельзя дотрагиваться до стоящего в центре чем-либо, кроме рук. Человек должен почувствовать, что группе можно доверять, что его удержат. После завершения действия спросите у ребят, удалось ли им почувствовать, что стоящий в кругу действительно расслабился и начал доверять группе? Если этого не произошло, то почему?

В Если в вашей группе много участников, то сначала имеет смысл провести демонстрацию упражнения, а затем разделить на микрогруппы.

После проведения упражнения соберитесь снова в общий круг и проведите обсуждение. Какие чувства вызвало упражнение? Легко ли было доверять? Легко ли было принимать доверие?

2 В завершение темы проведите объединяющую процедуру, например, упражнение «Шляпа с ладошками». Каждый участник выбирает себе лист цветной бумаги. Можно использовать несколько цветов, если есть возможность. На листке цветной бумаги ребята обводят, а затем вырезают свои ладошки. После этого они по очереди приклеивают ладошки к шляпе.

В Упражнение станет еще интереснее, если у вас есть возможность использовать краску. Предложите подросткам оставить отпечатки своих рук на листе ватмана, вырезанной из ватмана планете или шляпе в форме конуса.

★ *Сценарии занятий*

Готовую шляпу поставьте в круг. Проведите завершающее обсуждение темы, а затем предложите желающим примерить шляпу, сфотографироваться в ней. Хорошо, если шляпа будет находиться в классе все время работы с этой группой.

Заключительное обсуждение

Спросите у ребят, что было самым интересным и важным сегодня? С каким чувством они уходят?

В завершение занятия подведите итоги темы. Напомните группе, какие задания и упражнения они выполнили за это время. Что нового они узнали, что получили в результате работы по этой теме? Что особенно запомнилось?