

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества «Русинка»
г. Волжского Волгоградской области»**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от «___» _____ 2019 г.**

**Утверждаю
Директор МБУДО
«ДТ «Русинка»
_____ Ю.В. Танина**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

***«ИГРЫ, СОЗДАЮЩИЕ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА В КОЛЛЕКТИВЕ»***

**Автор-составитель:
Педагог-психолог
Савченко Надежда Владиславовна**

Волжский - 2019

Пояснительная записка.

Методическое пособие «Игры, создающие атмосферу доверия и психологического комфорта в коллективе» предназначено педагогам для работы с детьми 5-16 лет на начальной стадии работы в группе и знакомит с приемами, содействующими адаптации ребенка в коллективе, поможет познакомить детей друг с другом и создать дружескую атмосферу в детской группе.

Начальную стадию работы группы можно рассматривать как адаптационную. Начальная стадия работы группы характеризуется следующими признаками:

- учащиеся еще незнакомы друг с другом;
- группа разобщена;
- некоторые дети стесняются, скованы;
- ожиданий участников группы не совпадают с реальной групповой ситуацией;
- высокая напряженность в группе как результат вышеперечисленных факторов.

Процесс адаптации ребенка в группе, привыкание к педагогу, к необходимым требованиям во многом зависит от обстановки в группе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время занятий, в ситуации взаимодействия с педагогом и детьми в группе. Использование игровых психологических методик и психотехнических упражнений может помочь детям и подросткам быстрее войти в новый коллектив, а новой обстановке стать привычной, ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом и правилами поведения на занятиях, подружиться, наладить сотрудничество.

Данная работа способствует развитию сотрудничества в детском коллективе, сплоченности в группе, профилактике конфликтов, повышению уверенности в себе.

В пособии изложены следующие виды игр и упражнений для создания атмосферы доверия и психологического комфорта в коллективе:

I. *Игры на знакомство.*

A) Запоминание имен

1. "Азбука имен".
2. "Дразнилка".
3. "Снежный ком".
4. "Имя - это важно".
5. "Таблички с именами".
6. "Наши имена".

7. Пол-слова
8. Расскажи о себе.

Б) Знакомство

1. "Интервью из трех вопросов".
2. "Познакомься со своим соседом".
3. "Пожмите руки те, кто...".
4. "Три уровня общности".
5. "Я люблю...", "Мне нравится...".
6. "Мы с тобой".
7. Пантомима "Что я люблю делать".
8. Мой сосед.

II. Игры, помогающие детям стать раскованными.

1. "Прикоснись к синему цвету".
2. "Зеркало".
3. "Эта вещь".
4. "Путаница".
5. "Броуновское движение".
6. "Приветствие своим способом".
7. "Пожмите друг другу руки те, кто...".

III. Упражнения на развитие сотрудничества.

1. "Совместное сочинение историй".
2. "Совместное рисование".
3. "Катушка".
4. "Связь в кругу".
5. "Доброе животное".
6. "Гомеостат".
7. "Буря".
8. "Групповые пантомимы".
9. "Мостики дружбы".
10. "День рождения"
11. "Пчелы и змеи"
12. "Трио"
13. "Буквенная хореография".
14. "Счет от 1 до 10"
15. "Все вместе"

Игровые психологические методики и психотехнические упражнения, создающие атмосферу доверия и психологического комфорта.

1. Игры на знакомство.

Данные игры позволяют снять напряжение первых минут работы группы, способствуют началу взаимодействия в группе, помогают детям узнать имена друг друга в веселой и непринужденной обстановке. Задача таких упражнений - установить контакт между участниками группы, создать атмосферу открытости и свободы. Эти игры способствуют росту самооценки учащихся и помогают сформировать чувство общности в группе.

А) Запоминание имен.

1. Снежный ком.

Каждый стоящий в кругу перед тем, как назвать свое имя повторяет все имена, которые были названы перед ним.

2. Дразнилка.

Все стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и демонстрирует любимый жест (или жест, который выражает данного человека), а остальные его "передразнивают", громко выкрикивая названное имя и повторяя жест.

Игру можно усложнить при условии, что в нее играют не более 15 человек: тогда каждый называет имя и показывает жест, а следующий повторяет и прибавляет свое имя и жест. И так далее. Труднее всего придется последнему, потому что ему надо будет назвать все имена и повторить все показанные жесты, но, конечно, ему могут все помогать!

3. Азбука имен.

Пригласите детей в круг и предложите встать в алфавитном порядке - по первым буквам их полных имен.

4. Таблички с именами.

Каждому ребенку предлагается сделать табличку со своим именем и рисунком, каким-нибудь символом. Затем в кругу все показывают и комментируют свои символы по очереди.

5. Наши имена.

Педагог предлагает детям ответить на следующие вопросы: "Сколько учеников в нашей группе? Есть ли ребята с одинаковыми именами? Пусть дети с одинаковыми именами как можно быстрее подбегут друг к другу и возьмутся за руки: три - четыре! А теперь следующее задание. У кого имена

начинаются на букву "а"? Скорей друг к другу и - за руки! А у кого имена на букву "б"?"

Педагог заранее учитывает количество детей с одинаковыми начальными буквами в именах и число таких букв. Его задача - как можно больше детей задействовать в этом упражнении.

6. Имя - это важно.

Группа встает в круг. Покажите детям какой-либо предмет (мячик, мягкая игрушка и др.) и предложите его передавать во всех направлениях: установив визуальный контакт с одним из участников, громко называть его по имени и бросать предмет. Поймавший продолжает игру, также называя по имени другого участника и передавая предмет ему. Не останавливайте игру до тех пор, пока предмет не побывает в руках каждого участника хотя бы дважды. Далее попросите каждого члена группы благодарить человека, который бросил ему предмет, обращаясь при этом к нему по имени. Например: "Большое спасибо, Мария!". Если предмет передает участнику человек, чье имя он еще не запомнил, то в этом случае игрок говорит: "Большое спасибо..." и ждет, что "неизвестный" ему представится. Затем можно ввести в действие второй, третий предмет и т. д. пока не дойдете до пяти. Можно в конце игры попросить любого желающего назвать имена всех членов группы.

7. Пол-слова

Участники игры садятся в круг и перекидывают друг другу мяч. При этом бросающий громко говорит первый слог своего имени; тот, кто поймал мяч, должен быстро произнести второй слог. Если назвал правильно, то бросавший называет имя полностью. Если имя названо неправильно, то он говорит «Нет»; и ждет, кто назовет его имя правильно и т.д.

8. Расскажи о себе

А) Каждому участнику группы предлагается представиться, рассказать о себе.

Б) Участники по очереди называют имя соседа справа и слева, рассказывают, что они помнят о них.

Б) Знакомство.

1. Интервью из трех вопросов.

Разбить участников на пары. Партнеры должны задать друг другу три простых вопроса, например: "Какой из недавних фильмов тебе понравился?", "Что бы ты хотел в первую очередь посетить?". Тот, кто задает вопросы, может кратко записывать ответы. Когда оба партнера задали по ери вопроса, каждый из них находит нового собеседника и повторяет процесс интервью. Через 15-20 минут, когда участник взял интервью у нескольких человек, все возвращаются в круг. Ведущий обходит круг, останавливаясь возле каждого

участника и говоря: "Это - ... Что вы знаете о ...?". Все, кто брал интервью у этого человека, рассказывают о том, что они узнали.

2. Познакомься со своим соседом.

Разбить участников на пары. Предложить парам выйти из круга и рассказать о себе по очереди, причем партнеры могут задавать друг другу вопросы. Через 2-3 минуты дети должны поменяться ролями. Затем пусть все вернуться в круг, чтобы представить своего партнера всей группе.

3. Пожмите друг другу руки те, кто...

Предложите игрокам выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые характеристики имеют к ним отношение. Начинайте каждую фразу со слов: "В круг выходят те, кто..."

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- бывал когда-нибудь в Санкт-Петербурге (Москве, Минске);
- любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые яблоки);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя "совой" ("жаворонком");
- любит математику (биологию, физкультуру)".

Придумайте дальше сами! Перемежайте шуточные характеристики серьезными. Варианты начала фраз: "Хрюкните те, кто...", "Взвизгните (пищите, мычите, мяукните, кукарекайте и др.) те, кто...". После окончания игры предложите детям ответить на несколько вопросов:

- Как вы чувствовали себя во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

4. Я люблю.

Дети по очереди произносят то, чем они любят заниматься, произнося, например, "Я люблю кататься на санках. А вы?" Те, кто это любит, хором отвечают: "И я!" Желательно, чтобы каждый ребенок называл что-то новое.

5. Пантомима "То, что я люблю делать".

Образовать круг и попросить детей средствами пантомимы показать то, что им особенно нравится делать. Пусть дети не выдвигают догадки раньше, чем закончится пантомима. Все желающие участвовать в пантомиме должны получить такую возможность.

6. Три уровня общности.

Предложите всем рассчитаться на "первый-второй-третий" и сформировать "тройки". Если остался один игрок он должен присоединиться к ближайшей от него "тройке". Задание: найти нечто общее между тремя игроками на трех уровнях.

На базовом уровне - нужно найти нечто неизменное: пол, цвет волос и т.д.

На нравственном уровне - наиболее привлекательные для всех троих нравственные черты.

На интимном уровне - например, любимое занятие, объединяющие всех троих (вязание, игра в футбол, потребность вкусно поесть и др.)

Эта игра может быть использована для маленьких детей. В этом случае надо искать общее на каком-то одном уровне или продолжать фразы:

- Я счастлив, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я боюсь, когда...
- Моя любимая еда...
- Мой любимый цвет...
- Моя любимая погода...

Отведите 3-5 минут для обсуждения этой игры в малых группах, а потом соберите всех в круг и предложите кому-то одному рассказать о своей группе. Пусть это сделают все группы по очереди.

7. Мы с тобой.

Участники группы разбиваются на две равные подгруппы, образуя два круга: внутренний и внешний, так чтобы участники находились 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 переходят к очередному партнеру. Обмен суждениями и т.д., пока не закончится полный оборот "карусели".

Варианты фраз: - "Мне нравится, что ты...";

- Сказать о сильных качествах партнера, тот добавляет. Меняются ролями.

8. "Мой сосед"

Ведущий просит детей, как следует посмотреть друг на друга, обратить внимание на волосы, глаза, прическу, одежду каждого из участников. Затем он просит одного из детей закрыть глаза и задает вопросы о ком-то из группы:

- У кого в группе светлые волосы?
- Какие глаза у А.?
- Кто одет в зеленую кофту?
- Какая прическа у О.?
- Какого цвета волосы у твоего соседа справа?

II. Игры, помогающие детям стать раскованными.

Дети, впервые попавшие в группу, иногда чувствуют себя неуверенно, потому что не знают чего им ожидать. Игры, устраняющие скованность, снимают напряжение, помогают детям вести себя весело и непринужденно. Такие упражнения повышают энергетический потенциал группы и концентрируют внимание детей на том, что с ними реально происходит, способствуют сплочению группы. Данные игры могут применяться как в начале занятия, так и в середине, когда дети устали. Эти игры характеризуются активными действиями, интенсивным пространственным взаимодействием.

1. Приветствие своим способом.

Предложить участникам придумать свой способ приветствия. Затем участники ищут себе партнера, и каждый приветствует его своим способом. После этого каждый ищет себе нового партнера, чтобы поприветствовать его способом, который получил от предыдущего партнера. Игра продолжается до тех пор, пока большинство участников не начнут приветствовать друг друга каким-то одним способом.

2. Прикоснись к синему цвету.

Попросите детей прикоснуться к чему-нибудь синему на одежде своего соседа. Затем предложите другие варианты: дотронуться до кроссовок, рыжих волос, часов, до чего-нибудь коричневого и т.д.

3. Зеркало.

Два ученика пытаются одновременно повторять движения друг друга. Сначала один участник является ведущим, затем другой, но окончательное "зеркало" представляет результат сложения движений их обоих. Желательно смотреть в глаза друг к другу и совершать мягкие и непрерывные движения. Сначала покажите все сами, затем разбейте учащих на пары и убедитесь, что каждый имеет партнера. После окончания игры спросите детей, как они чувствовали себя, выполняя данное упражнение. "Зеркало" - отличное упражнение по развитию навыков сотрудничества.

4. Эта вещь.

Возьмите какую-нибудь обычную вещь, например, ручку, и на языке пантомимы превратите ее во что-нибудь другое - гитару, скрипку, веник и т.п.

Затем пустите ручку по кругу и попросите детей проделать то же самое. Остальные дети пусть угадают, что изображается. В подобных пантомимах угадывание всегда вызывает веселье, а игра повышает самооценку ее участников.

5. Броуновское движение.

Атомы (участники группы) беспорядочно движутся. По сигналу ведущего они объединяются в молекулы определенной величины (2-5 атомов) в течение 10 секунд, пока звенит колокольчик. Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают. Ведущий должен каждый раз называть такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один участник оставался лишним.

6. Путаница.

Один из группы водящий. Он отворачивается и закрывает глаза. В это время все остальные встают в круг, взявшись за руки, А затем, не отпуская рук, начинают ходить, поворачиваться, переступать через руки друг друга и т.п., в общем, запутываться. Задача водящего - распутать получившийся "клубок".

III. Игры, обучающие сотрудничеству.

Данные игры создают дружескую атмосферу и способствуют личностному росту и уверенности в себе. Служат для профилактики конфликтов.

1. Групповые пантомимы.

Разделить детей на небольшие группы и предложить им какую-нибудь тему для постановки пантомимы. Например, изобразить профессию, цветок, машину, бытовую технику, комнату, пословицу и т.д. Цель - совместными усилиями создать как можно лучше цветок (машину, профессию и др.), где каждый является какой-нибудь частью изображения. Остальные пытаются угадать, что это.

2. Совместное рисование.

Выберите подходящую тему для рисунка, например, "Необитаемый остров", "Воображаемый мир" и др. Прежде чем начать упражнение, сформулируйте несколько основных правил:

- Каждый участник рисует какую-нибудь одну часть общего рисунка;
- У доски или у листа бумаги находятся вместе не более пяти детей;
- Каждый участник заранее продумывает свою часть рисунка, чтобы остальным не пришлось долго ожидать своей очереди.

Используйте для рисунков большие листы бумаги или классную доску и сделайте акцент на самом процессе рисования, а не на конечном результате. После того, как рисунок закончен, вся группа может посмотреть на него и обсудить, а авторы - рассказать, что они чувствовали в процессе совместной работы.

3. Совместная история.

Кто-нибудь начинает рассказ, произнося одно слово или предложение, следующий добавляет новое слово или предложение, и так далее, по кругу, пока не получится законченная история.

4. Буря.

Ведущий начинает игру, остановившись перед кем-нибудь из круга и потирая ладони. Ребенок, перед которым остановился ведущий, имитирует звук начинающийся бури таким же образом. Ведущий движется дальше по кругу и предлагает каждому участнику, перед которым он остановился, сделать то же самое. Дети сами начинают потирать руки, когда ведущий двигается по кругу второй раз, щелкая пальцами и предлагая делать то же самое каждому участнику. При третьем движении вдоль круга помощник производит звук легким потопыванием ног. Пик бури обозначается полновесными ударами ног об пол. Таким образом, сначала ветер просто шуршал в листве деревьев, затем начался дождь, перешедший в ливень и, наконец, разразилась настоящая буря. В конце концов, буря начинает стихать. Топот ног сменяется легким потопыванием, щелканьем пальцев и, наконец, потиранием ладоней, пока не наступит полная тишина.

5. Гомеостат.

По команде ведущего участники группы выбрасывают какое-то количество пальцев: от 1 до 10. Группа должна выбросить одинаковое количество пальцев, не договариваясь. Игра происходит в полном молчании и продолжается до тех пор, пока все в группе не выбросят одинаковое количество пальцев.

6. Доброе животное.

Инструкция: "Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад" и т.д.

7. Связь в кругу.

Инструкция: "Давайте возьмемся за руки. Нас много, а все вместе мы - одна группа. Давайте почувствуем, как мы связаны друг с другом, сидя в кругу на

полу... А теперь давайте встанем, не нарушая эту связь... Взявшись за руки, мы идем по кругу и чувствуем связь... Мы идем по кругу один за другим, положив правую руку на левое плечо впереди идущего и чувствуем связь... а теперь положите левую руку на правое плечо впереди идущего. А теперь садитесь в круг и закройте глаза. (Ведущий прикасается рукой к какой-нибудь части тела ребенка.) Кто почувствует прикосновение, должен не открывая глаз, передать его своему соседу справа. (Ведущий еще раз прикасается к каждому ребенку.) А теперь, кто почувствует прикосновение, может открыть глаза".

8. Катушка.

Инструкция: "Мой помощник будет выполнять роль "катушки", а вы все возьмитесь за руки. Тот, кто стоит первым пусть даст руку помощнику. У нас получилась ниточка, закрепленная на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку. Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте поживем в нем немножко, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться"

9. "Мостики дружбы".

Предложить детям образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик при помощи ног, рук, туловища. Затем пусть дети построят мостик втроем, вчетвером и т.д. В конце все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая "Мостик дружбы".

10. "День рождения"

Игроки должны выстроиться в шеренгу в соответствии с датой своего рождения (число и месяц), при этом им запрещено разговаривать, артикулировать губами, использовать бумагу, карандаши, рисовать знаки на бумаге, на стене, в воздухе, на руке. В конце упражнения необходимо проверить правильность построения.

11. "Пчелы и змеи"

Дети разбиваются на 2 команды: "пчелы" и "змеи". Каждая команда выбирает своего короля. Оба короля выходят из комнаты. Ведущий прячет два предмета: губку - "мед" и карандаш - "ящерицу". Короли возвращаются и должны отыскать свой предмет с помощью своей команды, которые делают это, издавая определенный звук: пчелы жужжат, а змеи шипят. Громкость звуков повышается при приближении короля к цели и понижается при его удалении. При этом нельзя разговаривать. Задача каждого короля - найти свой предмет быстрее соперника.

Обсуждение: хорошо ли ваша группа помогала своему королю? Вместе ли вы усиливали или уменьшали звук? Как пчелы взаимодействовали друг с другом? Как змеи взаимодействовали друг с другом? как ты чувствовал себя в роли короля? Что для тебя было самым трудным в этой роли? Ты остался довольным своими подданными? Как вы считаете, губку и карандаш искать было одинаково легко?

12."Трио"

Из группы детей выбирается три добровольца. Они становятся в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто посередине, ставит свои ноги в пустые коробки. Двое других ставят по одной ноге в те же коробки. Их задача - пройти вместе несколько метров. Затем можно подключить в группу еще одного ребенка. Участники могут обсуждать друг с другом, как им поступить, и менять при необходимости местами. Затем вызывается следующее "трио".

Обсуждение: как вам понравилась эта игра? Что было труднее всего? Смогли ли вы в своей команде сработаться друг с другом?

13."Буквенная хореография".

Участники должны своими телами изобразить буквы, которые вместе составят простые слова из трех-четырёх букв. Разговаривать и обмениваться знаками нельзя.

14."Счет от 1 до 10"

Группа садиться в круг, дети опускают голову, в течение всей игры, наблюдая за своей обувью. Не договариваясь, они должны сосчитать до 10 без ошибок. При этом каждая цифра должна быть произнесена одним голосом, нельзя продолжать счет только после звучавшего соседа справа или слева. В случае ошибки счет начинается сначала.

15."Все вместе"

На полу из газет расстилается небольшой "остров". Участникам необходимо придумать, как разместиться на нем всем вместе.

Литература.

1. Басаргина Д., Семенова Т. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера. – СПб.: Речь, 2010.
2. Валкер Дж. Тренинг разрешения конфликтов. Как нам договориться? – СПб.: «Светлячок», «Речь», 2001.
3. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М.: Ось – 89, 2005.
4. Клюева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
5. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций . дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2001.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Ч. I - IV. – М.: Генезис, 1998.