УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ «Когалымский

 комплексный центр социального

обслуживания населения»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Р. Сорокина

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

М.П.

**Психологический тренинг**

**«Путешествие в горы»**

Психолог отделения психологической

помощи гражданам:

Горскова И.А.

**Психологический тренинг «Путешествие в горы»**

**Цели׃** формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества.

**Задачи:** сплочение группы,помощь в развитии эмпатии и самосознания,формирование навыков совместной деятельности,развитие умений «чувствовать группу» и ее отдельных членов,выработка навыков предоставления и получения обратной связи.

**Оборудование:** просторное помещение, свободное от лишней мебели, легкие стулья по числу участников, повязки (на половину участников), лист ватмана, по пачке фломастеров на каждого, техническое средство для воспроизведения музыки, аудиозапись с релаксационной музыкой, карточки (по числу участников) с написанными на них именами участников, маты, конфеты.

1. **Ритуал приветствия**

«Давайте познакомимся». Позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться в новой среде. Упражнение проводится в кругу, каждый участник называет себя по имени (если хочет, то что-то рассказывает о себе, своем имени).

«Снежный ком». Способствует запоминанию имен всех участников группы. Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий - повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет но именам всю группу.

«Мое имя». Способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника. Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше нравится (Лена, Леночка, Алена, Елена ...), и как не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе. После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка и т.д.).

1. **Упражнение «Бабушка с Кавказа»**

Ведущий: (Стоя прямо, держа руки по швам, бодро): «У меня на Кавказе есть бабушка!»

Ведущий: (Повторить позицию 1, затем выставить вперед правую ногу, повернув стопу внутрь): «У нее вот такая нога!»

Ведущий: (Повторить позиции 1 и 2, затем повернуть корпус так, чтобы левое (правое) плечо выдвинулось вперед, и выставить вперед локоть левой (правой) руки, спрятав кисть под мышку): «У нее вот такая рука!»

Ведущий: (Повторить позиции 1, 2 и 3, затем наклонить голову на плечо и скривить рот): «У нее голова набок и рот кривой!» (Повторить позиции 1, 2, 3 и 4, затем, подпрыгивая в получившейся позе, громко): «Она прыгает и кричит: «Я самая красивая бабушка на Кавказе!!!»

1. **Упражнение «Заколдованный лес»** (На полу чертится мелом или отмечается веревкой маршрут. Вдоль этого маршрута цепочкой укладывается один за другим несколько стульев. Получается извилистая тропинка длиной три-пять метров.)

Ведущий: Вы вступили в лес. Но он оказался заколдованным. Почему он считается заколдован? Потому что есть в нем такие участки, вступив в пределы которых человек перестает видеть. Если удается миновать такой участок дороги, то зрение возвращается. Такие участки видны со стороны. Поэтому вы можете помочь друг другу справиться с этой задачей. Вам придется преодолевать заколдованные места парами. Один в паре будет ведущим, а второй ведомым. Ведомому завязываются глаза. Его задача пройти по маршруту и не заплутать, не сойти с тропы. Ведущий будет давать ему указания словами: влево, вправо, два шага вперед и тому подобное. Разумеется, ему нельзя подходить к ведомому, касаться его руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера. Когда ведомый преодолеет препятствие, он сам становится ведущим и помогает своему партнеру пройти по тропе. (Участники разбиваются на пары)

- Уверены ли вы в своих силах? В надежности партнеров? Бывало ли с вами так, что в состоянии напряжения вы теряли контроль над собой и забывали самые простые вещи: например где право и где лево? Не перепутайте эти направления во время прохождения по заколдованному участку леса. Прежде чем мы начнем движение, важно запомнить следующее: ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он должен четко и вовремя предупреждать его о всех возможных опасностях и преградах. И второе: дорогие зрители, успех прохождения зависит и от вас. Соблюдайте тишину, чтобы не мешать контакту между партнерами, проходящими по заколдованной тропе. Понаблюдайте, как организует переход каждая пара, в чем отличия действий участников. (Ведущий завязывает повязку на глазах одного из членов первой пары, и игра начинается. Когда все пары преодолеют заколдованный участок тропы, начинается обсуждение этого упражнения.)

Ведущий:

Что вы чувствовали при прохождении тропы с завязанными глазами?

Что для вас оказалось сложнее - проходить тропу или руководить действиями партнера?

Кто запомнил и может продемонстрировать типичный язык тела проходящему по заколдованному участку игрока?

Чем отличается поведение человека, лишенного возможности видеть окружающий мир?

1. **Упражнение «Пропасть»**

Ведущий: Должна предупредить, что теперь вы оказались высоко в горах, где вас ожидают нешуточные опасности. Черта, которую вы видите перед собой, — это не просто линия, это граница узкой тропки. За ней разверзлась глубокая пропасть, падение в которую не оставляет надежды остаться в живых. По моему сигналу вы превращаетесь в причудливые скальные глыбы, самым неожиданным образом нависающие над тропинкой. Расставьте ноги, вытяните руки, пригнитесь... Только крайний слева участник становится альпинистом. Его задача — пройти вдоль пропасти на всем ее протяжении, не свалившись в нее. Альпинист может преодолевать путь любым способом: протискиваться в узкие расщелины между скалами, выискивать ниши, передвигаться ползком, цепляясь за «камни»... Главное —не причинять никому вреда и боли. Как только первый альпинист пройдет часть пути, следующий за ним участник может превратиться из скальной глыбы в человека и начинать свое опасное путешествие. Тот же, кто добрался до конца трудной тропы, сам превращается в камень. Важно, чтобы все вы преодолели это препятствие и в целости и сохранности миновали опасный участок маршрута.(Когда все участники группы минуют пропасть, можно обсудить чувства, которые они испытывали во время упражнения.)

1. **Упражнение «Болото»**

Ведущий: Едва только вам, лихим путешественникам, удалось перевалить через труднодоступные горы, как возникла новая напасть. На пути вам встретилось топкое болото. Перейти его возможно только по редким кочкам. И нельзя оступаться, иначе можно запросто утонуть в трясине. Сейчас вы начнете путь через болото. Будьте очень осторожны! Помогайте друг другу перебираться с кочки на кочку. Поддерживайте своих товарищей, чтобы они не свалились в топь. Ведь вы идете вместе, и каждый из вас вправе рассчитывать на помощь спутников. Всякие толчки, грубость по отношению к товарищам, несдержанность, поспешность и непродуманность действий могут привести каждого из участников и группу в целом к печальному результату. И наоборот: взаимопонимание, ответственность, поддержка друзей обеспечат успех. (Стулья (по числу участников) ставятся в круг вплотную друг к другу. Предложить участникам разуться и взобраться на стулья).

Ведущий: Вы начнете движение по моей команде. Будете переходить со стула на стул по часовой стрелке. Первый этап завершится, когда вы вернетесь на тот стул, с которого начали движение. Вперед!

1. **Упражнение «Вечерние посиделки»**

Ведущий: Вы прошли уже большую часть пути. Однако путешествие еще не завершено. Перед вами раскинулось большое озеро, на другом берегу которого находится избушка. Но наступает вечер, и вы решаете отложить переправу до утра. Ведь еще нужно соорудить плот –других плавсредств у вас нет и не предвидится. Вы развели костер, приготовили ужин, перекусили. Спать еще не хочется. Вам приятно посидеть у огня, поболтать с друзьями, просто интересно провести время. По вечерам с особенным удовольствием слушаются всякие занимательные истории.

Поэтому я предлагаю вам самим сочинить свою историю. Но сделать это надо будет необычным способом. Наша история будет создаваться совместно. Кто-то из вас начнет повествование. Первый рассказчик произнесет несколько фраз, потом я хлопаю в ладоши, и продолжение истории должен будет придумать его сосед слева. Потом право рассказа передается следующему и так далее. Но! Второй рассказчик должен произносить текст на особом языке - «джибрише». Хлопок - третий участник возвращается к истории и продолжает рассказ по-русски. Четвертый снова говорит на «джибрише». Пятый возвращается к рассказу и так далее. Иначе говоря, каждый нечетный игрок рассказывает сказочную историю, каждый четный «подхватывает» ее на «джибрише».

Но что же такое «джибриш»? Это воображаемый язык. Некая абракадабрара, тарабарщина. Конечно, «джибришу» можно придать сходство с каким-то реально существующим языком — французским, английским, немецким. Как, например, в известной псевдоитальянской песенке персонажей фильма «Формула любви»: «Уно, уно, уно, унмоменто!..» А можно не оставлять языку никаких национальных особенностей, и ограничиться исключительно эмоциональной окраской речи, усиливая рассказ мимикой и жестикуляцией. Если всем понятно, начинаем!

1. **Упражнение «Сон нашей группы»**

Ведущий: Однако время уже позднее. Нужно отдохнуть перед завтрашней переправой через озеро. Усталые путешественники располагаются на отдых и засыпают. И всем им снятся сны. Закройте глаза и представьте, о чем бы вы хотели увидеть сон... (включить негромкую релаксационную музыку)

Ведущий: Вызовите в своем воображении картинку — образ вашего сна... У вас замечательные сны! Представьте, что ваши сны парят над вами, переплетаются друг с другом, и возникает новый образ — общий сон нашей группы... (положить в центр круга большой лист ватмана а вокруг него — фломастеры. Музыка продолжает звучать в течение всего времени упражнения).

Ведущий: Откройте глаза... Сейчас мы изобразим коллективный сон, приснившийся этой волшебной ночью. Во время выполнения задания нельзя разговаривать ни в коем случае! Иначе мы спугнем наши сны, и у нас ничего не получится. Сейчас вы молча возьмете в руки фломастеры и начнете рисовать свой сон. При этом обращайте внимание на то, что изображают ваши товарищи. Ваша задача — создать образ коллективного сна нашей группы. А значит, нужно постараться «встроить» свой образ в систему других образов так, чтобы получилась единая, цельная картина. Еще раз напоминаю, что все надо выполнять только молча. Пожалуйста, приступайте!

Ведущий: Вот и готова картина нашего сна! И я порошу вас поделиться своими чувствами.

1. **Упражнение «Плот»**

Ведущий: Наступило утро. Дружно взявшись за работу, вы соорудили из стволов деревьев плот и спустили его на воду. Правда, поблизости росли только молодые деревья с тонкими стволами, поэтому плот хоть и был достаточно прочным, мог опасно накрениться и даже перевернуться, если груз оказывался размещенным неравномерно. (Предложить участникам разместиться на «плоту» с учетом некоторой неустойчивости плота. Напомнить, что есть опасно смещать его центр тяжести)

Ведущий: Итак, вы отправились в плавание по озеру. Погода благоприятствовала, озеро было спокойным, и вы надеялись, что путешествие будет нетрудным. Но, когда вы достигли середины озера, невесть откуда появился громадный орел, отчего-то сильно заинтересовавшийся вашим плавсредством. Орел, сделав над вами неторопливый круг, опустился на краешек вашего плота, разом нарушив неустойчивое равновесие… (находиться до этого момента за границами «плота», встать на край плота).

Ведущий: Вам необходимо срочно перегруппироваться, чтобы плот не перевернулся!

Только вы поменяли свои места с учетом веса неожиданного «пассажира», как орел снова взлетел и пересел на другой край плота (быстро поменять свое местоположение; повторив эту процедуру еще два-три раза, сообщить, что орел улетел, и покинуть «плот»).

Ведущий: Вот, наконец, и берег. Наше путешествие близится к концу. Вы уже видите избушку, в которой живет дедушка. Вы так ждали этой встречи, так хотели попросить совета у дедушки, что вам делать, как жить дальше в радости, без ссор и конфликтов. Приблизившись к избушке, вы поднимаетесь на крыльцо и стучите в запертую дверь. Дверь открывается сама, и вы входите вовнутрь. Там, сидя за большим деревянным столом, вас ждет дедушка. Вы рассказываете ему о своей беде.

- «Что же вы хотите от меня?» — спрашивает дедушка.

- «Только ты можешь помочь нам! Сделай же это!»

- «Нет, — говорит дедушка. — Вы ошибаетесь. Я не могу помочь вам».

- «Почему?»: - спрашиваете вы. Вот уж никак вы не ожидали такого поворота.

- «Потому, — говорит дедушка, — что помочь себе можете только вы сами. Вы уже почти сделали это, пройдя длинный и трудный путь и преодолев множество препятствий. Ведь вы почти не ссорились и поддерживали друг друга».

**9. Упражнение «В ролях друг друга»**

Ведущий: Каждый из вас должен так изобразить одного из своих товарищей, чтобы все остальные узнали его. Изобразить нужно без использования слов, только с помощью мимики, жестов, пантомимики. На каждое угадывание дается три попытки. Если вам случайно выпадет карточка со своим именем, ничего страшного.(Участники вытягивают из стопки заранее приготовленные карточки, на которых написаны имена всех членов группы)

1. **Ритуал прощания**

(Приготовить «дары» (конфеты). «Дары» кладутся в красивую вазу, которая стоит на ритуально оформленном столе в центре зала.)

Ведущий: Я предлагаю каждому взять горсть «даров» и подойти к другому со словами: «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за…».

Каждый заканчивает предложение в зависимости от сложившихся во время тренинга отношений: «За понимание, любовь, признание, помощь и т. д.» (Во время проговаривания дар предлагается съесть).

Ведущий: А теперь я прошу вас поблагодарить друг друга за совместные игры. Вам необходимо обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Спасибо за отличное путешествие!!!