Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Горнозаводска

Упражнения

для обучающихся с целью построения доверительных отношений, готовности к принятию личностных особенностей другого человека

Руководитель

декан факультета психологии ПГГПУ,

доцент кафедры практической психологии, к.пс.н.

Смирнов Денис Олегович

Педагоги МАОУ «СОШ №1» г.Горнозаводска

Николаева Елена Анатольевна

Латышева Ольга Юрьевна

Волкова Марина Александровна

Сюраева Юлия Алексеевна

Альшина Елена Михайловна

Горнозаводск, 2022

Доверие – это одно из базовых чувств, состояний человека, который напрямую влияет на жизнь человека: его отношения к миру и людям. Если у человека возникает чувство недоверия к чему-либо или к кому-либо, то это сильно влияет на всю его жизнь.

В школе очень важно чтобы ребенок мог доверять учителям, одноклассникам. Ребенок проводит ¼ дня в школе и если он недовернет одноклассникам или учителям, то все это время он находится в напряженном состоянии, что сильно сказывается на его психике, учебной деятельности, отношениях с окружающими.

Поэтому очень актуально создание в школе условий для формирования доверия между учителями, обучающимися и родителями.

Цель: создание комплекса упражнений на формирования доверия для разных возрастных групп обучающихся.

Задачи:

1. Изучить литературу о феномене доверия.

2. Отобрать упражнения на доверие.

3. Систематизировать упражнения на доверие.

Что такое доверие?

В настоящее время исследование доверия является одним из самых востребованных направлений в общественных науках [6, 35]. Оно также одно из наиболее характерных междисциплинарных проблем. Можно сказать, что особая востребованность исследований доверия и недоверия, а также культурная и историческая обусловленность этих феноменов определяют довольно интенсивный обмен знаниями специалистов различных научных отраслей. Насыщенность философских, социологических, экономических, политологических, исторических и других работ психологическими, социальными и культурными переменными не позволяет провести четкую границу между исследованиями доверия в рамках отдельных отраслей знания.

В различных словарях при определении доверия упор делается на двух моментах: убеждение в правоте кого-то и вера в его порядочность, честность.

В «Энциклопедическом словаре» Брокгауза и Эфрона доверие — это «психическое состояние, в силу которого мы полагаемся на какое-либо мнение, кажущееся нам авторитетным, и потому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, могущего быть нами исследованным».

В «Словаре» В. Даля «довериться» — «отдаться на веру, на совесть, вверить кому-то себя, свои тайны, свои дела, положиться на кого-то вполне».

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова (1985) дается следующее определение доверию: это «уверенность в чьей-нибудь добросовестности, искренности, в правильности чего-нибудь и основанное на этом отношение к кому-, чему-нибудь».

«Толковый словарь» Ушакова: «доверие — убежденность в чьей-нибудь честности, порядочности; вера в искренность и добросовестность кого-нибудь».

В «Словаре по этике» (1983) доверие определяется как «отношение к действиям другого лица и к нему самому, которое основывается на убежденности в его правоте, верности, добросовестности, честности. Противоположностью доверия является недоверие, подозрительность, когда подвергается сомнению верность другого общему делу, его готовность соблюдать общие интересы или условия взаимного договора, искренность мотивов его действий». Таким образом, в доверии человек выражает свое положительное отношение не только к даваемой ему информации, но и к личности информатора.

Учеными доверие определяется тоже по-разному. Доверие рассматривается как ожидание, установка, отношение, состояние, чувство, процесс социального обмена и передачи информации и других значимых благ, личностное и групповое свойство или настроение, компетенция субъекта, а также как общественное и групповое настроение, климат, социальная ситуация и социальная проблема.

Такое разнообразие в понимании феномена доверия обусловлено тем, что за его рассмотрение взялись представители разных наук.

Функции доверия

Основными функциями доверия являются познание, обмен и обеспечение взаимодействия, а основными функциями недоверия — самосохранение и обособление. Это значит, что в случае доверия человек рассчитывает на получение какого-то блага (установление сотрудничества, получение ценной информации), а в случае недоверия он оценивает негативные последствия взаимодействия и использует недоверие как защиту от этих последствий.

В качестве основных социально-психологических функций доверия и недоверия выделяют следующие:

• познание и самопознание; обеспечение самоорганизации общества (в том числе за счет поддержания моральных основ и социальных норм сотрудничества, взаимопомощи, поддержки, участия, согласия);

• формирование и воспроизводство социальных отношений и социальной структуры;

• создание чувства безопасности, защищенности внутри группы;

• создание ощущения целостности коллективного субъекта деятельности;

• самоопределение субъекта (проявление позиции субъекта по отношению к различным социальным категориям и объектам окружающего мира, а также его самоотношения, стремление преобразовывать себя, окружающий мир, других людей);

• формирование, защита, воспроизводство социально-психологического пространства и Я-концепции личности;

• оптимизация социального взаимодействия;

• обеспечение эмоционального комфорта (как следствие принятия, понимания со стороны других людей);

• психологическое облегчение (в результате самораскрытия);

• снижение уровня напряженности и стресса в отношениях (в том числе и за счет проявления агрессивности в ситуации недоверия);

• создание чувства психологического комфорта в условиях доверительных отношений;

• облегчение взаимодействия, мотивация взаимопомощи.

Наряду с основными выделяют инструментальные (служебные) функции доверия и недоверия:

• активизация коммуникации и взаимодействия;

• редукция сложных отношений к степени доверия/недоверия (снижение когнитивной сложности в состоянии неопределенности, облегчение принятия решения и выбора норм поведения);

• групповая идентификация и дифференциация;

• перцептивная функция;

• предсказательная функция;

• стабилизирующая функция; • компенсаторная (в ситуациях напряжения) функция;

• комплиментарная (по отношению к формальным правилам и нормам) функция.

Доверие или недоверие субъекта другому человеку может определять отношение к соблюдению нравственных норм (т. е. уровень готовности к соблюдению нравственных норм и его мотивы). Однако существуют типы, чье поведение в этически сложных ситуациях мало зависит от доверия или недоверия (С. П. Табхарова, 2008).

Таким образом, можно сделать вывод, что доверие влияет на многие аспекты жизни и очень важно сформировать доверие у обучающихся к одноклассникам и учителям.

***(3-4 класс)***

**Упражнение «Поводырь».**

Цель: снятие напряжения, развитие межличностного доверия; эмоциональное оживление детей.

- Дети разбиваются на пары, и внутри каждой пары решается, кто будет ведущим, а кто ведомым;

- ведомый закрывает глаза;

- ведущий за руку водит ведомого за собой;

- ведущий ходит по комнате, дотрагивается до различных предметов;

- затем дети меняются ролями.

Рефлексия:

Страшно ли было ходить с закрытыми глазами?

Помогал ли тебе твой партнёр? Чем помогал? Какие новые впечатления получили. Изменилась ли комната, когда вы открыли глаза? В какой роли больше понравилось быть: в роли ведущего или ведомого?

**Упражнение «Гусеница».**

Цель: развитие доверия и сплоченности в коллективе

Оборудование: воздушные шары или мячи.

**Ведущий:**«Ребята! Сейчас мы будем с вами одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате».

- Дети встают цепочкой, руки кладут на плечи впереди стоящего;

- между животом одного играющего и спиной другого зажимают воздушный шар или мяч;(дотрагиваться рукой до воздушного шара / мяча/ нельзя);

- первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках;

- дети, в единой цепи, но без помощи рук, проходят по определенному маршруту.

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение живой гусеницы.

Рефлексия:

Понравилось ли вам упражнение?

Что было самым легким в выполнении задания?

Что было самым сложным в выполнении упражнения?

**Упражнение «Кочки»**

Цель: умение действовать единой командой, уметь прислушиваться к мнению других.

Оборудование: несколько резиновых ковриков 40 х 60 см, минимум три, платки (или веревки). Коврики можно заменить картонными папками от бумаги для черчения: разложенную картонку форматом А3 скотчем прикрепляют к полу.

.  
- Коврики (это «кочки») разбросать по полу так, чтоб расстояние между двумя соседними было меньше широкого шага самого маленького члена группы.  
- Группа становится в ряд. Участникам последовательно связать платками ноги (платки лучше, чем веревки, так как не врезаются в ноги при выполнении упражнения) — правую ногу первого ребенка с левой ногой второго и т.д. Получается цепочка.

***Ведущий.***Перед вами болото. Вы должны пересечь его, но можете передвигаться только по кочкам. Если кто-то ступит в болото, упражнение начинается сначала.  
- Дети проходят цепочкой через комнату по «кочкам».

Если класс большой, то для выполнения этого упражнения детей надо разделить на две группы (до 20 человек). Если группы работают параллельно, то между ними может возникнуть соревнование. В этом случае важно подчеркнуть, что главное не быстро, а правильно выполнить условия и действовать вместе.

Рефлексия:

Как было? Что испытал? На что было похоже? Что больше всего понравилось?

### Упражнение «Строй»

### Цель: развитие доверия и сплоченности в коллективе

**Ведущий.** Я уверена, что вы можете легко и быстро построиться по росту.

- Ребята строятся по росту.

**Ведущий.** А сейчас я прошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого до самого темного.

- Ребята строятся по цвету волос.

**Ведущий.** Строимся по цвету глаз: от самого темного до самого светлого.

- Ребята строятся по цвету глаз.

**Ведущий.** Постройтесь, пожалуйста, по дням рождения: с января по декабрь месяцы.

- Ребята строятся по дням рождения.

Рефлексия:

Кому из вас помогали? Помогали ли вы сами кому-нибудь? Как вы думаете, кто был главным, всеми руководил?

### Упражнение «Ботинки»

### Цель: снятие барьеров в общении, снятие эмоционального напряжения

- Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр.

- Ведущий перемешивает ее и разбрасывает подальше в разные концы комнаты, участники помогают ему в этом.

- Потом все встают, берутся за руки.

Ведущий. Каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинаем сначала.  
(При первой попытке большинство стремится найти свою обувь. Но очень быстро все понимают, что без совместных действий ничего не получится. Если у кого-нибудь из участников ботинки со шнурками — тут без помощи соседей справиться почти невозможно.)

Ведущий: (поддерживает группу) «Давайте, вы можете!» и «Постараемся, у нас получится!»

Рефлексия:

Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение? Кто старался? Кто помогал? Кому помогали? Что обеспечило успешное выполнение упражнения?

**(5-6 класс)**

**Упражнение-разминка «Скалолаз».**

**Цель**:формирование доверия, стирание психологических и пространственных барьеров среди всех участников этого упражнения. При выполнении упражнения развиваются навыки невербальной коммуникации (общение посредством мимики и жестов, то есть без помощи слов) и координации совместных движений. Разминка как эмоциональная, так и физическая

Описание упражнения. Участники образуют плотную шеренгу, как бы создавая "скалу", из которой торчат выступы ("коряги"). Которые представляют собой выставленные вперед руки и ноги участников, склоненные вперед тела. Цель водящего - пройти как можно аккуратнее вдоль "скалы", не попав и не разбившись в "пропасти", т.е. поставив свою ногу за линию, образованную ступнями оставшихся участников. Водящий самостоятельно выбирает способ выполнения задачи. Переговариваться между собой нельзя. Порядок проведения упражнения можно организовать в форме цепочки. После того, как водящий пройдет участника в начале "скалы", тот перебирается в конец цепочки, удлиняя ее. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник не побудет в роли водящего. Водящий становиться частью "скалы" после того, как "разобьётся" в пропасти.

* Обсуждение. Участники обмениваются эмоциями, возникающими во время игры.Какие чувства возникали у водящих и у "скалы" при игре?
* Какие навыки приобрел каждый участник при выполнение упражнения?
* Что мешало, а что помогало справляться с поставленной задачей?
* С какими трудностями при выполнении упражнения сталкивался каждый из участников?

**Упражнение «Передача движений».**

**Цель**: развивается телесная чувствительность, происходит сплочение группы, возрастает эмпатия между участниками.

Описание упражнения. Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Обсуждение.

* Какие движения больше всего понравились?
* Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга?
* А может, кому-нибудь было неприятно?
* Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

**Упражнение «Маятник».**

**Цель**:стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение, как и последующие, оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Обсуждение.

* Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует.
* А какие руки у вас?
* Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

**Упражнение «Круг доверия».**

Впечатляющий эксперимент, проверяющий готовность членов группы обращаться друг с другом с уважением и любовью.

**Цель**:упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

**Время проведения**: 10 минут.

Описание упражнения. Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Предлагайте эту игру, только если Вы уверены, что дети интересуются друг другом и готовы к сотрудничеству.
2. Игроки выстраивается в большой круг. Предложите игрокам закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу.
3. Объясните детям, что они должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет порядочная толкотня, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в очень медленном темпе.
4. Когда игроки успешно справится с заданием, они могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться немного быстрее. Чем быстрее они идут, темосторожнее приходится быть. Призовите игроков быть максимально внимательными, чтобы никто не ушел домой в синяках.

**Замечания.**

По сути, это упражнение доказывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе не обязательно во что бы то ни стало пробиваться к цели, расталкивая всех на своем пути). Люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам так же, что не обязательно стремиться быть быстрее и лучше остальных. Если Вы считаете, что группе это задание не по плечу, предоставьте участникам возможность провести несколько раундов с открытыми глазами и лишь, затем рискнуть сыграть с закрытыми. Если в группе наблюдается сильная напряженность или неприязнь между отдельными участниками, это упражнение проводить не стоит.

**Упражнение «Падение в пропасть».**

**Цель**: направлено на развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий, обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интенсивности страхов участников.

Описание упражнения. Участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу на расстоянии 60–70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего «Готово» – свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед или вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди ловящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове. При малом количестве участников ловящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м.

Следует строго соблюдать технику безопасности:

? Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, то кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.

? Прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

? Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или недостаточно подчиняются распоряжениям ведущего. Если в качестве возвышения используются предметы мебели, нужно заранее позаботиться о подстилке, чтобы не пачкать их обувью.

При проведении этого упражнения порой бывает сложно найти первого добровольца. В таких случаях обычно удается подзадорить подростков тем, что упражнение описывается как очень сложное и ведущий выражает сомнение, удастся ли его провести в данной группе. После такого замечания выполнить упражнение получается почти всегда. Обычно оно вызывает большую эмоциональную вовлеченность, многие участники желают повторить его. Чтобы избежать преждевременной потери интереса к упражнению, целесообразно давать каждому желающему не более 2 попыток за занятие.

Обсуждение. Наверняка большинству участников было страшно принимать участие в этом упражнении, хотя бы сначала.

* Как именно переживался этот страх?
* Что помогло его преодолеть?
* Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

**Упражнение «На пальцах».**

**Цель**:способствует повышению уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как с внешне трудновыполнимой задачей удается легко справиться, приложив минимум усилий, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

Описание упражнения. Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него встают 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при этом расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз). По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа буквально на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению, после чего аккуратно возвращают на место (проследите, чтобы участника несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания, ассоциируясь с проводами в последний путь). Группа, даже состоящая преимущественно из девочек, без особого труда поднимает таким способом человека весом до 70–80 кг.

Обсуждение. Происходит обмен теми чувствами, которые возникли у участников, когда один оказался поднятым «на пальцах» (здесь уместно поговорить и о том, как подростки понимают смысл данной фразы). Следует обратить внимание на следующее: при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения подростки, как правило, выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

**Упражнение «Портрет товарища»**

Цели: восполнение дефицита информации о членах группы (продолжение знакомства); развитие социальной перцепции; создание благоприятной атмосферы в группе.

Упражнение проводится в парах. Деление на пары осуществляется по жребию (по желанию членов группы или с определенным умыслом самого тренера).

Участники становятся спиной друг другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описания сравниваются с оригиналом, и делается вывод о том, насколько участник был точен.

Рефлексия.

**Упражнение «Живые руки»**

(Телесно-ориентированное упражнение Карла Рудестама)

Цель: формирование чувства взаимного доверия.

Члены группы расставляют стулья в два ряда так, чтобы расстояние между ними составляло примерно 60 сантиметров. Все должны снять с рук кольца и часы и завязать друг другу глаза. Руководитель подводит к стульям пары так, чтобы никто не знал, кто будет сидеть, напротив. Тренер рассаживает пары на стулья. Разговаривать запрещается. Ведущий дает установку: «Вложите в ваши руки всю выразительность ваших чувств: познакомьтесь с партнером, касаясь друг друга руками (3 минуты); боритесь руками (3 минуты); миритесь руками (3 минуты); прощайтесь руками (3 минуты).

Снимите с глаз повязки и обменяйтесь друг с другом и с группой своими ощущениями».

Рефлексия.

|  |
| --- |
| Примечания:   1. Выбор пар можно осуществлять на основе жребия, но так, чтобы участники тренинга не знали, кто кого выбрал. 2. После завершения упражнения можно не снимать сразу повязок с глаз членов группы, а предварительно развести их в разные стороны. После этого можно снять повязки и предложить каждому участнику угадать свою пару. При этом возможен и такой вариант, когда для того, чтобы найти свою пару участники тренинга могут трогать руки всех членов группы. |

**Упражнение «Скажи мне, кто твой друг»**

Цель: знакомство членов группы; сплочение членов группы; развитие социальной перцепции.

Каждый участник в течение 3-4 минут набрасывает «психологический портрет » кого-либо из членов группы. Указывает на внешние признаки, по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем, написавший выступает со своей информацией перед группой, а остальные участники пытаются угадать, чей это портрет. Автор портрета не должен говорить, кто из участников прав. Он делает это лишь после того, как выскажутся все желающие.

Рефлексия.

**Упражнение «Письмо другу»**

Цель: отреагирование прошлого травмирующего опыта; решение личностных проблем; обеспечение взаимной поддержки.

Руководитель предлагает членам группы написать письмо старому мудрому другу (или учителю или любимому человеку).

Вы можете попросить его помочь разобраться в своей проблеме. Необходимо сформулировать ее или привести примеры волнующих вас ситуаций. Письмо можно не подписывать. Письма помещаются в общий «котел». Их читает тренер. Все вместе пробуют решить ситуацию, высказывают свои мнения.

Субъект, написавший письмо может открыться и указать на любого члена группы, и сказать: «Моим другом будешь ты». Эту функцию может выполнять и сам тренер. Тот, на кого пал выбор, должен изложить свое видение ситуации, предложить варианты решения проблемы.

Рефлексия.

**«Моечная машина» – телесно-ориентированное упражнение.**

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Участники становятся в «ручеек». Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо помыть. Он входит в строй между товарищами. Они прикасаются по очереди к нему и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из машины его ждет «сушилка», которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля». Упражнение считается завершенным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах.

Рефлексия упражнения.

**Упражнение «Стиральная машина»**

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 50см. Один игрок с закрытыми глазами проходит через строй (механизм стиральной машины). Игрок должен быть расслаблен. Задача других игроков – «постирать» ведущего, касаясь его, одергивая, поправляя. Не забывайте, что машина – «Indesit», а, следовательно, «стирка» должна быть щадящей и не приносить неприятных ощущений ведущего.

Рефлексия

**Упражнение «Надежное падение»**

Цель: формирует чувство единства и взаимного доверия.

- Дети встают в небольшой тесный круг и крепко держаться за руки.

-Один ребенок встает в цен­тр круга, старается держать свое тело прямо и падает на круг в любом направлении.

- Дети, на которых этот ребе­нок падает, ловят и возвращают его в вертикальное положение.

-Каждый ребенок должен побыть в центре круга. (взрослый должен обязательно подстрахо­вывать детей)

Рефлексия:

Обсудить чувства детей во время упражнения, в какой роли им больше всего понравилось.

**Упражнение «Слепой старец»**

Цель: формирование чувства взаимного доверия.

- Ребята разбиваются на пары.

- Один из участников становится ведущим, другому завязывают глаза и он превращается в слепого старца.

- Каждая пара проходит всю комнату и старается не задеть окружающие пары и предметы.

- Затем участники меняются ролями и каждый пытается преодолеть свой путь.

Рефлексия:

- Как ты чувствовал себя, когда был слепым?

- Вел ли тебя твой поводырь уверенно и бережно?

- Как ты чувствовал себя, когда был поводырем?

- Когда тебе было лучше: когда ты вел, когда тебя вели или когда ты был «слепым старцем» без поводыря?

**Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель**: эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время**: 5-7 минут.

**Ход упражнения**: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

**Психологический смысл упражнения**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Рефлексия**: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**Упражнение «Слепой паровозик»**

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последне­го. Тот, кто в середине - нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

Рефлексия.

**Список литературы**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Наука, 1994.
2. Бос Л. Доверие. Дарение. Благодарение. Силы социального созидания. Калуга, 2001. 264 с.
3. Ильин Е. П. Психология доверия. — СПб.: Питер, 2013. — 288 с.
4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, АРД Лтд., 1997.-139 с.
5. Табхарова С. П. Взаимосвязь доверия и недоверия личности другим людям с отношением к соблюдению нравственных норм делового поведения: Автореф. дис. канд. наук. М., 2008.