

## МОДУЛЬ «Команда»

### Занятие 2.

**Продолжительность: 30-45 минут**

**Материалы:** веревка диаметром 10 мм и длиной 4 м.

**1. Приветствие участников**

**2. Правила групповой работы**

**3. Упражнение «Я принес с собой сегодня...»:**

Это стартовая разминка для каждого занятия, кроме первого. Участники продолжают фразу «Я принес с собой сегодня...в своем рюкзаке, сумке, мешке...» описание своего состояния (хорошее настроение, усталость, внимание, ожидание, чувства). В первые несколько раз ведущий может начать с себя и показать, как это делается.

**4. Упражнение «Вампиры».** Упражнение позволяет потренироваться в установлении контакта и способности помогать друг другу.

Выбирает человек на роль вампира. Его задача – получить жертву из числа участников.

Вся группа встает полукругом напротив вампира. Вампир выбирает себе жертву и смотрит ей в глаза. Потом, не отрывая глаз, медленно идет к жертве. Жертва, почувствовав пристальный взгляд, должна найти контакт глазами с любым из участников. При этом нельзя говорить или использовать мимику.. Только взглядом можно позвать на помощь. Когда контакт глазами установлен, спаситель называет имя жертвы и этим спасает ее от вампира.

Жертва спасена, если:

- Имя названо правильно
- Имя названо до того, как до жертвы дотронется вампир
- Имя назвал спаситель

Жертва не спасена, если:

- Имя не названо вовремя
- Имя названо неправильно
- Имя назвали несколько человек

Если жертву не удалось спасти, она становится вампиром, а вампир присоединяется к участникам. (если группа большая, а времени мало, то можно назначить 2 вампиров)

Обсуждение:

- Какие сложности возникали?
- Были ли участники, к которым обращались чаще других? Почему?
- Были ли случаи, когда кто-то несколько раз не воспринимал сигнал о помощи? Почему?

**5. Упражнение «Упражнение «Эники-Беники»**

- на середину комнаты выходит доброволец, остальные участники находят себе пару.
- Участники номер 1 в паре – эники
- участники номер 2 в паре – беники

- эники образуют внутренний круг и двигаются по часовой стрелке
- беники образуют внешний круг и двигаются против часовой стрелки
- ведущий стоит в центре кругов и про себя загадывает число от одного до 12
- Эники и беники начинают идти каждый в своем направлении, а ведущий вслух считает, пока не дойдет до задуманного числа. Вместо этого числа он говорит «Эники- беники»
- В этот момент и эники и беники разбегаются и находят свою пару. Найдя пару, надо положить руки друг другу на плечи и присесть. Пара, присевшая последней, присоединяется к ведущему, вместе с ним загадывает следующее число и считает.
- Играем до последней пары.

6. **Упражнение «Скакалка»** Цель игры: формирование команды  
 Оборудование: веревка диаметром 10 мм и длиной 4 м.

Описание игры: ведущий вместе с помощником, это может быть и участник команды, крутит веревку, как скакалку. Команда должна перебраться с одной стороны на другую, не задевая веревки. Нельзя пролезать под ней возле ведущих. Если кого-нибудь скакалка задевает, вся команда возвращается назад. Предлагается 4 уровня сложности:

- а) ход скакалки идет сверху вниз;
- б) ход скакалки идет снизу вверх;
- в) команда переводит двух слепых при ходе скакалки и вниз, и вверх;
- г) двое переводят команду слепых при ходе скакалки и вниз, и вверх.

Рефлексия:

- ☺ что мешало выполнить это упражнение быстрее;
- ☺ почему одним участникам выполнить это упражнение легко, а другим сложнее;
- ☺ с помощью каких приемов и способов люди преодолевают свои страхи в реальной жизни.

7. **Упражнение «Групповое настроение».** Участникам предлагают по очереди подойти к столу ведущего и поставить галочку в той, колонке, рожицы в которой отражает настроение участника после занятия. (приложение 1)

8. **Ведущий объявляет общее настроение группы по результатам опроса.** Хвалит участников за работу, предлагает желающим высказаться на тему, что для вас было самым интересным, а что самым сложным на занятии

9. **Все прощаются**