

Упражнения, которые можно использовать в качестве реабилитационного компонента

1. Упражнения на сплочение группы, повышение внутригруппового доверия, повышение самооценки участников (можно использовать в начале мероприятия)

Упражнение «Улыбка по кругу»

Звучит приятная музыка. Подростки сидят в круге. Их задача наполнить лёгкие до отказа и улыбнуться на выдохе. Затем посмотреть друг на друга, взяться за руки, посмотреть соседу в глаза и подарить ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Вопросы для обсуждения: Что вы почувствовали, улыбаясь другому человеку? А что ощутили, когда улыбались вам?

Упражнение «Невербальное знакомство»

Участникам предлагается молча и хаотично здороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) глазами, в) спинами, г) носами и т.д.

Упражнение «Комплименты»

Первый подросток бросает мяч одному из участников, называет его по имени и говорит комплимент. Например: «Дима, ты очень сильный человек» или «Катя, у тебя замечательная причёска». Получивший мяч бросает его другому и т.д.

Упражнение "Чем мы похожи"

Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: "Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)". Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Паутинка»

Ведущий берет клубок тесьмы и предлагает участникам встать в круг. Ведущий берет конец тесьмы и передает клубок, разматывая его, участнику напротив, называя одно из своих положительных качеств, второй участник, удерживая отрезок тесьмы (нити) рукой (или намотав на палец), называет свое положительное качество и передает клубок следующему участнику, называя одно из своих качеств (знаний, умений) и так далее, пока остатки клубка вновь не окажутся у ведущего.

Упражнение «Давайте похлопаем»

Участники располагаются по кругу. Ведущий задает играющим различные закрытые (вопрос, на который участник должен ответить утвердительно или отрицательно) вопросы (можно и шуточные). Участник, отвечающий на предложенный вопрос, встает, а остальные громко ему аплодируют. Необходимо, чтобы каждый встал.

2. Упражнения на сплочение группы, повышение внутригруппового доверия, повышение самооценки участников (можно использовать в конце мероприятия)

Упражнение «Я люблю себя за...»

Каждый участник по очереди выходит в центр круга и в течение одной минуты перечисляет, за что он себя любит, начиная словами: «Я люблю себя за ...», и затем больше их не повторяя.

Упражнение «Спасибо за приятный день!»

Все участники стоят в общем круге. Один из подростков становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба становятся в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!»

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний человек, круг замкнется, и завершится церемония безмолвным троекратным крепким пожатием рук.

Упражнение «Пожелание»

Ведущий просит участников группы сесть в круг и говорит инструкцию: «Давайте закончим сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на следующий день, и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому и выскажет ему пожелание. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из вас не получит пожелание».

Упражнение «Передай энергию»

Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и «энергетизируя» группу.

Упражнение «Алмазы – бриллианты»

Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта и говорит, что «мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искримся еще ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание». Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников.