

Тренинг «Пять чувств»

Возраст отряда: 1 отряд 13-16 лет

Количество станций: 5

Сюжет(основная идея):

У детей начинается самый сложный период в лагере, им нужно дать выпустить все свои негативные эмоции. Для это существует тренинг "пять чувств". Создаются 5 станций, отражающих какое-либо чувство (слух, запах, обоняние, прикосновения и т.д.). В каждой комнате приглушённый цвет, играет тихая музыка, все станции и переходы между ними осуществляются в фактической тишине. На станциях с детьми вожатые изображают людей, потерявших какое-либо чувство и проводят рефлексию.

Цель: дать детям эмоциональную разгрузку и сплотить их (т.к. дети понимают, что у многих из них схожие жизненные ситуации и каждый начинает друг друга успокаивать)

Организация:

Отряд 24 человека делится на 4 команды, для удобства перемещения по станциям, так как игра рефлексия проводится в комнатах, нужно, чтобы дети могли комфортно в них расположиться. Дети ходят от станции к станции, где их встречают вожатые.

На станциях каждой команде выдаётся карточка, составляющая единый посыл "я принимаю свое прошлое, я готов двигаться дальше"

Реквизит: ватман, карандаши цветные(для плаката), ручки (на всех детей на последней станции (26 шт)), клей карандаш 3шт, листы А4, распечатки с текстом для вожатого, у которого нет слуха, карточки послания, маршрутные листы для 5 команд, эфирные масла, резкий мужской парфюм, свеча, зажигалка, готовый попкорн, гирлянды на каждую станцию (по возможности 2), колонки на каждую станцию, аквагрим, проектор с экраном

Станции:

1 "Слух" - вводная от ведущего, который включает аудиодорожки, вызывающие ассоциации у детей, после прослушивания музыки ребята рассказывают свои эмоции чувства

Вводная:

Вожатый молчит и просто показывает листы с написанным текстом, где написано, что он потерял слух, поэтому сейчас говорить с ним бессмысленно. На листах написано:

"Приветствую вас, я надеюсь, что сейчас вы внимательно вслушиваетесь в то, что происходит вокруг. Я раньше был/была самым обычным человеком, не обращающим внимания на звуки, но по стечению обстоятельств я потерял этот драгоценный дар, о чем жалею каждый день. Наслаждайтесь моментом, пока вы можете..."

Начинается аудио

Аудио:

1. https://music.yandex.ru/album/15934823/track/8923879?utm_medium=copy_link
2. https://music.yandex.ru/album/20967953/track/100099804?utm_medium=copy_link
3. <https://youtu.be/XhQq0aXhEos>
4. https://music.yandex.ru/album/14666309/track/80197163?utm_medium=copy_link
5. https://music.yandex.ru/album/8886142/track/58507012?utm_medium=copy_link

2 "Запах" - вводная от ведущего, касательно потерянных запахов в его жизни - вопросы на ассоциации с запахами + дать детям закрытыми глазами понюхать отдушки и сказать, с чем они ассоциируются

Вводная:

"Приветствую вас. Присаживайтесь и устраивайтесь поудобнее. Закройте глаза, почувствуйте запах, которых заполняет эту комнату. Вдохните полной грудью все то, что находится рядом с вами, ведь вы можете лишиться этого так же, как и я... Как же я жалею, что сейчас я не могу почувствовать запах свежескошенной травы, летней росы..."

Эта речь выводит в вопросы для детей

Вопросы:

1. А как пахли самые ваши счастливые дни в лагере?
2. Какой запах у вашего самого дорогого человека?
3. Как пахнет детство?
4. Какой запах был сам по себе приятный, но у вас вызвал максимальный дискомфорт? Почему?
5. Что вам больше нравится: запах свежего воздуха по утрам или запах томной ночи?

Отдушки/продукты/предметы:

1. Эфирные масла
2. Резкий мужской парфюм (надеюсь взять у парней вожатых)
3. Запах потушенной свечи
4. Запах попкорна
5. Теплого молока (?)

Музыка: https://music.yandex.ru/artist/96490?utm_medium=copy_link

3. "Зрение" - вводная от ведущего. дети смотрят видео с различными эмоциями, потом они закрывают глаза и описывают то, что видят по поводу кейсовой ситуации ЕСЛИ ВСЕ В КОМНАТАХ - ВИДЕО НЕ НУЖНО

Вводная:

"Я слышу, что вы пришли, но никак не могу понять, что у вас сейчас на лицах... Раньше я очень любил/любила рисовать, всматриваться в мелкие детали вещей, которые я писал/писала. Сейчас я вижу лишь темноту и периодически какие-то абстрактные пятна, от этого мне каждый раз невероятно больно: я постоянно вспоминаю, как рисовал/рисовала портреты дорогих мне людей, вглядываясь в их морщинки, в любящие глаза, в солнечные веснушки..."

Видео:

<https://youtu.be/KdtWikPzbsc>

Кейсы:

1. Вас в первый раз привезли в ваш первый лагерь на самую первую смену, что вы видите вокруг?
2. В один день вы узнаете, что больше не увидите своего близкого человека, что вы чувствуете, что происходит?
3. Дорогой вам человек отказывается принимать вашу любовь и заботу: как это выглядит?
4. Вспомните ситуацию, когда из-за вашей ошибки пострадали другие люди, как это произошло?
5. Представьте ситуацию, когда вы ввалились близкому человеку, думая, что это во благо. Что происходило вокруг?

Музыка:

https://music.yandex.ru/users/yandexmusic/playlists/1064?utm_medium=copy_link

4 "Тактильные ощущения" - вводная часть от ведущего, детям раскрашивают руки разными цветами и просят повзаимодействовать друг с другом, оставляя следы на одежде и теле партнёра, объясняя свои чувства во время тактильного контакта

Вводная:

Ведущий стоит со связанными сзади руками и говорит:

"Я невероятно скучаю по дням, когда мог обнимать близких мне людей, ужасно хочу держать за руку любимого человека, гладить по голове людей которыми я горжусь.... Хочу чувствовать холод, жар, докаться до острых, мягких, шершавых и гладких предметов и понимать, что я их чувствую.. увы, теперь я лишён такой возможности. Пожалуйста, насладитесь моментом, когда вы можете дотронуться до близких вам людей, ведь никогда не знаешь, чем все может обернуться..."

Мажем детям руки аквагримом и отправляем их трогать друг друга

Музыка:

https://music.yandex.ru/album/914158?utm_medium=copy_link

5. Общая станция: "у меня много проблем, но я не один"

Дети садятся по кругу, в тишине получают бумагу и в тишине пишут ответы на листах, передавая лист рядом сидящему человеку через один вопрос. В конце последние вопросы будут посвящены тому, что дети готовы отпустить все сложности и трудности, складывают листочки и приклеивают их на заднюю сторону плаката, где собирают кусочки пазла, полученные на предыдущих станциях

Вводная:

"Проходите и присаживайтесь молча. Вот и встретились все команды вместе... Вы проходили разные маршруты, отдельно друг от друга, но я вам докажу, что у вас очень много общего..."

Начинает задавать тезисы и вопросы

1. У меня есть комплексы
2. Я боюсь остаться совсем один
3. Я считаю, что я самый плохой человек в своем окружении
4. Я не заслуживаю любви, которую получаю
5. Я часто слишком мало стараюсь
6. Я всегда делаю недостаточно
7. Я никогда не докажу себе и окружающим, что могу быть лучше
8. Я глупый
9. Я по настоящему одинок
10. Я всегда притворяюсь счастливым и добрым при людях
11. Я никогда не смогу быть самим собой
12. Я некрасивый/некрасивая
13. Я словно потерял сейчас
14. Я никогда не смогу отпустить прошлое
15. Я не знаю, что будет в будущем, мне от этого очень страшно

Музыка:

https://music.yandex.ru/users/yamusic-bestsongs/playlists/4664805?utm_medium=copy_link

АНАЛИЗ:

Мероприятие понравилось детям и проводящим, весь реквизит и станции были продуманы, главная цель тренинга - дать детям эмоциональную разгрузку и сплотить их, была достигнута: дети смогли прорефлексировать свои проблемы на различных станциях, прочувствовать эмоции друг друга. Эффект был достигнут за счет разнообразия станций и их наполнения. После тренинга дети из отряда помогали друг другу выпустить эмоции и успокоиться. Так как мероприятие было вечерним, после его проведения ребята отправились спать. На следующий день отряд очень много обсуждал тренинг, было замечено, что многие дети стали общаться друг с другом больше, чем до тренинга.