

*Хатунцева Т. Б.
Зав. кафедрой психологии*

ТРЕНИНГ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УУД.

1 часть.

Разделение участников на 3 группы, у каждой группы свой ведущий.

Упражнение № 1. «Автопортрет».

«Представьте себе, что вы все известные художники, и именно поэтому вас пригласили принять участие в весьма престижной выставке, которая очень скоро открывается в нашем городе. Вас попросили представить на выставку ваш автопортрет. К сожалению, готового автопортрета у вас нет, но вы не хотите отказываться от участия в выставке и садитесь за работу. Сейчас я раздам вам «холсты» и каждый будет располагать некоторым временем для того, чтобы написать свой автопортрет. Вы можете сами решить, какое художественное направление вы будете представлять: абстракционизм, импрессионизм, символизм и т.д. помните, что творчество процесс очень интимный, поэтому пишите автопортреты самостоятельно, не советуясь с другими и не интересуясь тем, что изображено на полотнах ваших товарищей. И ещё один важный момент- не надо подписывать автопортрет, ставить на полотне какие- то знаки, делать пометки.»

По мере готовности тренер собирает автопортреты, причём старается запомнить, в какой последовательности они к нему попадают. Работа закончена.

«Теперь давайте перевоплотимся и представим себе, что мы все известные искусствоведы, которых пригласили быть экспертами на этой выставке. И вот, когда до открытия выставки осталось совсем немного времени, привезли последнюю партию картин, и среди них оказалось неподписанное полотно. Это-автопортрет. Работа очень хорошая и было бы обидно, если она осталась не представленной на выставке. Но вы высококвалифицированный специалист и можете определить автора по манере письма. Я раздам каждому из вас автопортреты, и вы должны подписать тот автопортрет, который вам достанется. Я постараюсь, раздавая автопортреты, сделать так, чтобы к вам не попала ваша работа, но если это всё- таки произойдёт, скажите мне и я поменяю работу».



После того как все работы подписаны, все садятся в круг, и каждый по очереди показывает тот портрет, который он подписал, поясняет, почему он поставил именно эту подпись. Ведущий обращается ко всем с просьбой не говорить, прав экскурсовод или нет. Автор картины тоже никак не проявляется. Все только слушают, не высказывая «искусствоведу» уточняющие вопросы.

После того как все работы представлены, тренер берёт автопортреты показывает их и спрашивает: «Чей это автопортрет?»

Упражнение вызывает большую заинтересованность участников. Каждый пытается определить всех авторов.

Иногда в группе появляются несколько автопортретов одного автора. Это как и другие ошибки может быть связано с тенденцией к установлению портретного сходства, которую не может преодолеть участник, и трудностями в рефлексии психологических причин того, почему именно так написан автопортрет. Всё это может стать предметом обсуждения в группе.

Упражнение №2

«Я раздаю вам карточки, на которых написано название учителя-предметника. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой написано «учитель математики», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «учитель математики»».

Ведущий раздаёт карточки.

«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить. Другими словами, всё, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдёте свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает у каждой пары «Кто вы?».

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость.

В тоже время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников быть внимательными к действиям других, а с другой стороны, искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.



II часть

Каждая группа записывает, какие виды УУД они использовали при выполнении предыдущих упражнений.

Чтение результатов. Выводы

Верёвочный курс.

Предлагаем вашему вниманию серию специально разработанных упражнений, которые помогут сдружить детей, научить их чувствовать и понимать каждого.

А называется этот курс — веревочным. Почему? Потому что главная идея — все вместе, словно связаны одной веревкой. Кроме этого, веревка вам пригодится в некоторых упражнениях. Итак, запаситесь не только веревкой, но и терпением, а главное желанием!

Вереvочный курс — это серия специально подготовленных занятий, психофизических упражнений для малых групп, а также индивидуальные занятия.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в "Вереvочном курсе ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает ребятам возможность понять как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. "Вереvочный курс — это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий. Главные цели "веревочного курса — командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

- выработку стратегии группой;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- уверенность в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.



На собственном опыте мы убедились в эффективности этого курса в работе над сплочением коллектива. Рекомендуем использовать его в организационный период смены.

Необходимо соблюдать все условия выполнения «Веревочного курса».

Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек.

1. Упражнения выполняются под руководством вожатого, хорошо знакомого с "курсом.
2. Время на подготовку задания не ограничено.
3. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть один участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.

И еще, ни в коем случае не забывайте, что курс можно проводить только в теплой, доброжелательной атмосфере. А она зависит только от вас, дорогие коллеги! Удачи!

Упражнения

«Узелки».

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

«Электрическая цепь».

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно

завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

Подсказка вожатому: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!



«Биг-мак».

Организируйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг»,— другой: «Мак»; один: «Ореховые»,— другой: «Масло» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

«Сидячий круг».

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека.

Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

«Отжимания».

Разбейтесь на группы по 4 человека. Ваша задача — отжаться от земли, чтобы в нее упирались только ваши руки, и продержаться не меньше 5 секунд.

Подсказка вожатому: удобнее всего будет выполнять отжимания, если группа ляжет на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (ноги одного лежат на спине соседа).

Вожатому необходимо узнать у детей, есть ли у них проблемы со спиной? В данном упражнении таких детей можно привлечь в качестве судей.

«Все на борт».

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок).

Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.

«Бревно».

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п).



Команда выстраивается на бревне. Начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.

Подсказка водителю: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

«Тролли».

Оборудование: тролли — небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды — переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

«Прогулка слепых».

Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т. д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

Подсказка водителю: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

«Паутина».

Оборудование: заранее сплетенная из веревок «паутина». Количество ячеек должно соответствовать количеству участников. Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через паутину с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной ее части. Если вы касаетесь паутины, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова. Если кто-либо из вас переправился на другую сторону, то он не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде. Каждую ячейку можно использовать только один раз.

«Переправа».

Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится «маятник» (канат крепится к опоре). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли. Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли.

Обязательна страховка!



«Электрическая изгородь».

Оборудование: веревка, шест (доска, палка и т. д.).

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова.

Подсказка вожатому: шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

«Траст — фол».

Постройте команду в две линии так, чтобы обе группы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя «колыбель» для падающего. Ладони обращены вверх и ни в коем случае не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется наибольший вес падающего и, чтобы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте рядом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но держите сильных в середине.

Если у вас большая сильная команда, вы можете быть руководителем падения (вне линии), но если вы чувствуете, что для безопасности падения вы необходимы команде, попросите ребят самим выбрать руководителя (Маэстро).

Подготовьте Маэстро, чтобы он смог проверить падающего.

- Торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка;
- Руки — скрещены на груди и сцеплены в замок;
- Голова немного откинута назад;
- Попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.

Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением:

1. ПАДАЮЩИЙ: «Готовы страхующие?»
2. СТРАХУЮЩИЕ: «Страхующие готовы»
3. МАЭСТРО: «Падай».

После приземления покачайте товарища на руках — проявите ласку.

Заключение: это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего «Я»). Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, т. к. ощущение каждого индивидуальны. Начните обсуждение, сказав, что вам хотелось бы узнать об ощущениях каждого:



Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после?

Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

Обосновывайте ваше обсуждение на приобретенном опыте.

На этом «Веревочный курс» закончен. Результаты этой программы вы получили. Все ли смогли выполнить упражнение? Никто не остался в стороне? А на вечернем «огоньке». Спросите у детей, чему они научились в процессе данного курса?

Комплименты

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч.

Чем больше мяч, тем лучше — это заставляет людей раскрыться.

Колдуны.

Играющие встают в круг с закрытыми глазами, после чего ведущий дотронувшись до плеча, назначает двух-трех из них колдунами. Затем все открывают глаза и начинают совершать хаотичное движение, пожимая друг другу руки. Каждый из колдунов может (но не обязан!) при рукопожатии заколдовать играющего, которому он пожимает руку, незаметно почесав его ладонь. Заколдованный, совершив еще два рукопожатия с кем-нибудь уходит в угол для заколдованных (выходит из игры). Задача играющих-неколдунов, приглядываясь друг к другу, всех колдунов разоблачить, задача тех, в свою очередь, заколдовать всех.

Арам-шим-шим

Играющие стоят в кругу, чередуясь по половому признаку (то есть мальчик-девочка-мальчик-девочка и так далее), в центре водящий. Играющие ритмично хлопают в ладоши и говорят хором следующие слова: «Арам-шим-шим, арам-шим-шим, Арамея-Зуфия, покажи-ка на меня! И раз! И два! И три!», в это время водящий, закрыв глаза и указывая руками вперед вращается на месте, когда же текст заканчивается, он останавливается и открывает глаза. Ближайший по направлению вращения к показанному им месту представитель противоположного пола также выходит в центр, где они встают спина к спине. Затем все остальные опять хлопают в ладоши, произнося хором: «И раз! И два! И три!». На счет три стоящие в центре поворачивают головы в стороны. Если они посмотрели в разных направлениях, то водящий целует (обычно в щечку), того, кто вышел, если в одном — они пожимают друг другу руки. После чего водящий встает в круг, а вышедший становится водящим.

Существует так же версия игры, в которой для представителей сильного пола, крутящихся в центре слова "Арам-шим-шим,..." заменяются на «Шире, шире, шире



круг! У него семьсот подруг! Эта, эта, эта, эта, а любимая вот эта!», хотя в общем это неважно.

Проводя игру на младшем возрасте, имеет смысл поцелуи заменить на страшные рожи, которые двое в центре корчат друг другу, а на более старшем можно целоваться и в губы.

Кто во что горазд

Две команды:

1. За 1 мин. Показать пословицу. Своя команда угадывает.
2. Нарисовать на тему. (Напиток). Своя команда угадывает.
3. Сочинить рассказ с веревочкой. Каждой команде даются 2 ключевых слова. Одно из которых должно быть последнее.
4. Тема: «...». Отгадать как можно больше слов (за 1 мин.), которые до этого сказал игрок из своей команды

Поиск бумажек на этапе

Заранее режутся бумажки. Затем они прячутся на этаже корпуса: в чемоданной, в коридоре, палатах, душе, комнате 5го питания, на сушилке. Потом дети делятся на две команды и ищут эти бумажки, каждая на своей стороне. Выигрывает та команда, которая найдет больше бумажек.

Придумай, расскажи

Задание: Инсценировать разговор героев:

100 долларов и одной копейки, золотой серьги и дырявого носка, ржавого гвоздя и каблука, грязной тарелки и туалетного мыла, старой газеты и рубанка.

Делимся по признаку

Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку делиться и расходится на две группы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего - угадать по какому признаку группа разбита на две части.

Счёт до десяти

"Сейчас по сигналу "начали" вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет "один", другой человек скажет "два", третий скажет "три" и так далее... Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только



один человек. Если два голоса скажут "четыре", счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов." удалось ли группе это сделать?

Если да, то каким образом? Если не получилось, то почему? Что мешало? Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

Скульптурный портрет

Кто-то из участников вызывается (или выбирается группой - это ещё интереснее, поскольку показывает, чьё мнение и видение, чью обратную связь хотят в первую очередь получить участники группы) быть "скульптором", которому предстоит увековечить группу в "монументальной скульптуре". У каждого персонажа скульптурной группы должна быть своя роль, своя функция. Скульптура группы должна как-то "воплотиться в камне", а, может быть и в каком-то другом материале, что поможет высветить роль каждого. "Ты - скульптор. Вот и воплощай то, что ты видишь, как нас чувствуешь. Мы будем твоим материалом - скульптура будет состоять из нас. Ставь нас в разные позы, лепи и "высекай" из нас всё, что угодно. А потом расскажешь, что ты хотел сказать своим произведением." Скульптор начинает работать. "Скульптуры" при этом могут получиться разные: всё зависит от того, какая ситуация сложилась в группе и как её видит участник. Например, ведущего могут поставить на стул, у его ног построить поднявших на него глаза безоговорочно следующих за ним участников, кто-то может оказаться за креслом на периферии скульптурной группы и, с приложенными к глазам пальцами в виде бинокля и т. д. Потом следует комментарий "скульптора". Он говорит о том, что имел в виду, придавая тому или иному участнику соответствующую позу, выбирая для него определённые роли, в которой их увидели. Может быть сделано несколько таких "скульптурных портретов" разными участниками.

Путанка

Все берутся за руки, стоя к кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»,- спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Говорящие вещи.

Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникало ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы будто что-то хотят сказать вам?



Представьте себе, что какой-то предмет научился говорить. Что он рассказал бы о вас? Выберите из этого списка три предмета и напишите всё, что каждый из них смог бы рассказать о вас. Запишите на доске названия следующих предметов: Зубная щётка, автобус, пальто; ботинки, шкаф, расчёска; шариковая ручка, зеркало, обеденный стол; кровать, телевизор, тарелка; велосипед, радио, учебник по русскому языку; мыло, письменный стол, лампа; футбольный мяч, мягкая игрушка, домашнее животное. Дастся примерно 20 минут на то, чтобы ребята могли нарисовать три рисунка, изображающие эти предметы. Затем от имени каждого предмета ребёнок должен составить рассказ о самом себе и записать его. А теперь разбейтесь на четвёрки и покажите друг другу свои рисунки и рассказы. Спросите остальных, что они думают по этому поводу. Какие предметы ты для себя выбрал? Что из того, что сказали о тебе предметы, тебе понравилось больше всего? Рассказали ли предметы о каких-нибудь твоих слабых сторонах? Чьи рассказы были для тебя самыми интересными? Что бы сказал о тебе стол за которым сидит учитель?

Возможны различные вариации.

Мигалки

Представители одного пола (например, девушки) сидят в кругу на стульях лицом внутрь, одно место свободно. Представители же другого пола, например, молодые люди стоят за спинками стульев, по одному за стулом (в том числе и за пустым) и держат руки по швам. Тот из участников, кто стоит за пустым стулом пытается переманить к себе на стул кого-нибудь из сидящих, подмигивая ему (в нашем примере ей). Когда кто-нибудь из сидящих пытается убежать на свободный стул, задача того, кто стоит за ним — не дать тому это сделать, то есть осторожно поймать и не пустить.

