

«Свой среди своих»

Осеннее приключение для подростков 13+



Подростковый возраст — это время, когда особенно важными становятся вопросы:

Кто я? Какой я? Что я могу? Как меня видят другие? Где моё место и с кем мне хорошо?

И ответы на них подростки находят во взаимодействии с другими людьми и с миром: пробуя себя в разных ролях, получая обратную связь, совершая ошибки, делая выбор, замечая, что им подходит, а что нет.

Поэтому наше двухдневное приключение «Свой среди своих» — это не просто поход на 15 км и ночёвка в юртах. Это два дня, в которых мы создаём пространство для решения важных задач подросткового возраста.

Ребятам предстоит оказаться в новой компании и постепенно найти в ней своё место. Знакомиться, договариваться, проявлять инициативу, учиться обозначать свои границы и уважать другие.

Будет и много места для самостоятельности: пройти вместе длинный маршрут, распределить обязанности, развести костёр, приготовить еду, принять решение, когда что-то идёт не по плану, попросить о помощи или самому её предложить.

Будет возможность попробовать себя в новой роли через созданный образ в игре «Не я». Здесь ребята примерят на себя непривычные в повседневной жизни образы и способы взаимодействия с другими людьми.

Тот, кто обычно остаётся в стороне, сможет стать лидером. Серьёзный и скованный подросток — разрешить себе быть смешным. Стеснительный — первым заговорить, проявить инициативу или оказаться в центре внимания.

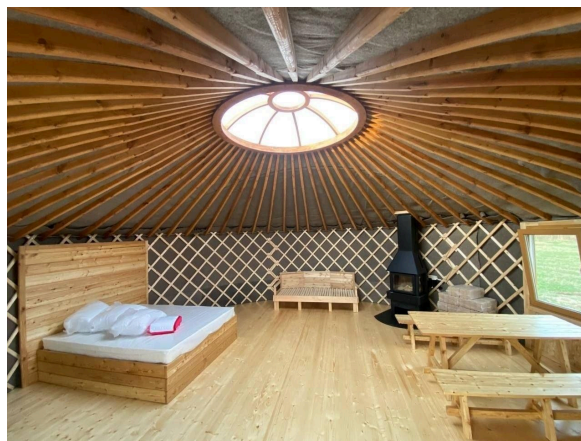
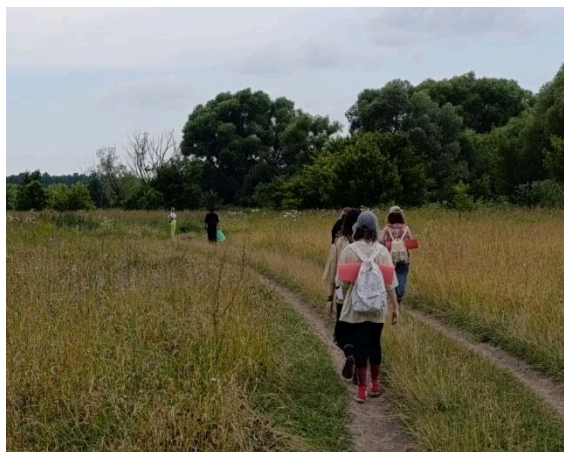
Такая проба позволяет безопасно экспериментировать с новыми способами действовать, общаться и проявлять себя. В игре можно рискнуть чуть больше, чем в обычной жизни, и получить опыт, который потом легче перенести в реальность.

А затем мы обсудим, что из этого оказалось интересным и полезным, какие открытия ребята сделали о себе и что захотелось забрать с собой в обычную жизнь.

В программе мы уделяем много времени общению: глубоким разговорам, играм на коммуникацию, совместным делам и ситуациям, в которых ребята могут учиться взаимопомощи, выстраивать свои границы, с уважением относиться к границам другого.

Ну и, конечно, будет время поиграть в «Мафию», посмеяться, посидеть у костра, попеть песни под гитару и жарить marshmello.

«Свой среди своих» — это два дня, чтобы попробовать новое, чуть лучше узнать себя, увидеть других и почувствовать: каким я могу быть, когда рядом есть место для меня настоящего.



Ребят ждут:

👣 Увлекательный маршрут по живописному лесу

🏠 Ночёвка в уютной юрте, где будет тепло и комфортно

🍷 Вкусная походная еда: перекусы, ароматная карбонара, приготовленная на костре, и горячий безалкогольный глинтвейн 🔥 🍎

🔥 Костёр и вечерние разговоры

👉 Игры на знакомство, взаимодействие и сплочение

🌿 Два дня без постоянной спешки и гаджетов

💬 Мафия / Бункер / Шляпа и другие игры

★ Разговоры и упражнения, которые помогут лучше понять себя, попробовать непривычные роли и новые способы проявляться и взаимодействовать с другими.

Для нас важно, чтобы подросток вернулся домой не только с фотографиями и новыми друзьями. *А с более крепкой внутренней опорой.*

Итак, в Путь)



Программа:

Первый день — 17 октября ☀️

08:50 — встречаемся на Ярославском вокзале у пригородной кассы №1. Покупаем самостоятельно билет до станции Хотьково. Стоимость билета — 295 рублей.

09:20 — отправляемся на электричке до станции Хотьково. Время в пути — 1 час 9 минут. Именно здесь начнётся наше маленькое приключение.

Сначала мы познакомимся друг с другом через игры на коммуникацию и командное взаимодействие. Для нас важно, чтобы уже с первых часов ребята почувствовали себя частью группы и смогли настроиться на совместное путешествие.

11:30 — начинается наш поход. Нас ждёт увлекательный пеший маршрут, мы пройдем около 15 км и финишируем в этнопарке «Кочевник». По ходу сделаем обед на костре, зайдём к дубу Сергия Радонежского и к святому источнику. В любой момент мы сможем сделать остановку, чтобы передохнуть.

14:00 — обед. Приготовим том-ям на костре. Поиграем в игры.

15:00 — продолжение нашего похода к месту нашей ночевки.

17:30 — прибытие к месту нашего жилья, размещаемся, отдыхаем, играем, перекусываем.

19:30 — разожжём костёр и приготовим карбонару на костре. 🔥 После ужина сделаем небольшую смысловую остановку (это будет возможность для обсуждения или медитации).

21:00 — сыграем в «Мафию» или «Бункер».

Вечером соберёмся у костра, попоём песни и пожарим маршмеллоу. 🌙 Если у ребят останутся силы и желание, продолжим игры.

Второй день — 18 октября ☀️

08:30 — проснемся в юртах. Начнём утро с небольшой игровой разминки и «утреннего круга», где подведём итоги первого дня и обсудим планы на новый день. Затем позавтракаем.

10:00 — сыграем в интерактивную игру «Ни я». Эта игра развивает коммуникативные навыки подростков, помогает обнаружить новые стратегии поведения для себя и творческие способности. Также мы обсудим, как участники видели друг друга за эти два дня. Часто окружающие могут указать на те качества, которые мы сами в себе не замечаем.

12:00 — отправимся в Сафари-парк, где увидим удивительных животных от верблюдов до оленей! Ребята смогут покормить животных с рук и почувствовать их необыкновенную энергетику.

14:30 — пообедаем в кафе парка.

15:00 — на такси доедем до станции Хотьково, чтобы вернуться в Москву.

15:40 — сядем в электричку, доедем до Москвы. Время в пути 1 ч 2 м.

16:43 — прибытие в Москву (время ориентировочное). Если не успеем на эту электричку, поедem на следующей и прибудем в Москву в 17:14.

Ведущие программы:



Анна Соловьёва

Тьютор, профориентолог с 6-летним опытом, психолог (в обучении). Более 700 индивидуальных консультаций с подростками и их родителями.

Идейный вдохновитель проекта.

Анна создаёт атмосферу доверия и поддержки, в которой подростки могут быть собой, раскрывать свои сильные стороны и лучше понимать себя. Помогает каждому участнику найти внутреннюю опору, которая останется с ним и после завершения выезда.

Олег Кушнер

Педагог-наставник, основатель туристического клуба «Альтаир».

Уже более 15 лет Олег помогает подросткам открывать себя через походы, приключения и живой опыт. На выезде он отвечает за туристическую часть программы, безопасность маршрута и командные испытания. Вместе с ним ребята учатся разводить костёр, ставить палатки, работать в команде, брать ответственность за себя и других и чувствовать уверенность через реальные дела.



Что взять с собой?

♦ Обязательно:

1. Одежда по погоде
2. Головной убор
3. Вода 1л
4. Запасной комплект одежды (на случай, если захочется переодеться или одежда промокнет/испачкается во время похода)
5. Запасные носки
5. Дождевик (по погоде)
6. Средства личной гигиены, в т.ч. зубная щётка, зубная паста
7. Небольшое полотенце

♦ Рекомендовано:

1. Личная аптечка (при необходимости)
2. Пауэр банк (по желанию)

Стоимость участия:

Стоимость нашего путешествия - **14 900 рублей** на человека.

В стоимость включено

- **Питание в течение двух дней** (обед, ужин, завтрак, обед второго дня, перекус во время маршрута в первый день).
- **Проживание в юртах**
- **Проход в парк с животными**
- **Трансфер** от парка до ст. Ховрино
- **Авторская программа**, командные игры, сопровождение подростков на всём маршруте опытными ведущими.

Дополнительно нужно будет оплатить:

Билет на электричку от Ярославского вокзала до станции Ховрино - 295 рублей в одну сторону.



Запись в группу по предоплате **5000 рублей** (остальное наличными в день поездки).

Количество мест ограничено - **15 человек**.

Мы с удовольствием ответим на любые ваши уточняющие вопросы:

Анна +79266193628

[MAX](#)

[Телеграм](#)