

ТРЕНИНГ НА СПЛОЧЕНИЕ КЛАССНОГО КОЛЛЕКТИВА

Цель:

1. построение эффективного взаимодействия учащихся друг с другом.
2. Развивать познавательный интерес, способствовать формированию активной жизненной позиции;
3. Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков
4. Создание благоприятного психологического климата

Участники: учащиеся 6-х и 7-х классов

Режим работы: 45 мин

Структура тренинга:

1. Занятие «Класс глазами каждого»
2. Занятие «Мы- единый коллектив»
3. Занятие « Я -Ты-Мы»
4. Занятие «Мы разные, но вместе мы едины»

Ход тренинга

Занятие №1

"Класс глазами каждого"

Цель: сплочение классного коллектива и построение эффективного взаимодействия учащихся друг с другом. Создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Создание благоприятного психологического климата;
2. Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков;
3. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей;
4. Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

Оборудование: ручки, листы с именами, маркеры, презентация к занятию.

Режим работы: 45 минут

Актуальность: невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе

взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуть только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Ход тренингового занятия:

1. Разминка – погружение – 2 минуты
2. Упражнение «Фотография нашего класса» – 7 минут
3. Упражнение «Если птичка, то какая» – 10 минут
4. Упражнение «Счёт до десяти» – 10 минут
5. Упражнение «Горячий стул» – 10 минут
6. Упражнение «Моя проблема в общении» – 7 минут
7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» - 5 минут
8. Орг.конец. – 5 мин.

Структура: ученики рассаживаются на места в круге, когда все успокоятся и готовы будут слушать, начинается тренинг.

Ход занятия

1. Приветствие (2 мин).

Цель: Установление контакта с детьми.

Ведущий, представляется и говорит о целях тренинга.

Инструкция:

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы - и ведущие тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, по очереди каждый одевает бейдж, затем представляется и говорят с каким настроением они пришли на занятие и чего ожидает от него.

Ведущий представляется и говорит о правилах групповой работы .

Правила работы в группе.

Время: 2 минуты.

Ресурсы: ватман с уже написанными правилами.

Ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте

Список правил: (Каждый пункт правил поясняется ведущим.)

1. Слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я –высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность
7. Правило «СТОП»
8. Конфедериальность.

2. Разминка – погружение

Время: 2 мин.

Цель: Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения, выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

В начале нашего занятия хотелось бы узнать:

- У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши;
- Поменяйтесь местами те, у кого в классе есть друзья;
- Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
- Похлопайте в ладоши те, кто хорошо знает своих одноклассников ;
- Потопайте те, кто согласен с пословицей: «Один в поле не воин»;
- Кивните головой те, кто знает, что мы сегодня будем делать на занятии.

3. Основная часть.

Вступительное слово, определение темы, целей тренинга (3 мин).

Сегодня я проведу для вас тренинг на сплочение. На данном занятии мы поговорим о вашем классе, о взаимоотношениях друг с другом.

Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного к взаимодействия друг с другом .

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Ход упражнения: каждому ученику выдается лист бумаги(прил 1). В центре листа в круге написано « Я могу!». Ученики должны нарисовать лучи солнца, вдоль которых записывают то, что они могут сделать для другого в своем классе. Затем все записи зачитываются участниками занятия.

Подводя итоги работы, - *подчеркиваем, что многие положительные качества учеников стали тем скрепляющим веществом, которое делает класс сплоченнее.*

Упражнение: «Моя проблема в общении»

Время: 15-20 мин.

Все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: **«В чем заключается моя основная проблема в общении (в школе, в классе)?»** Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый ученик произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «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.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?
- Если не получилось, то почему?

Упражнение «Горячий стул»

Время: 10 мин.

Цель:

Инструкция : В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого то из участников тренинга. Когда первый доброволец найдётся и займёт место, ведущий предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сказать о его положительных или отрицательных качествах

Обсуждение: первый участник рассказывает про то, как осмелился быть первым? Все делятся: легко или тяжело было это сделать? Насколько тяжело или легко было высказываться о человеке?

Упражнение « Если птичка, то какая»

Время. 10-15 минут.

Инструкция. «Сейчас одним из вас предоставляется возможность потренироваться в наблюдательности, а то, что ждет других, пока останется в секрете. Кто хочет быть ведущим?» После того, как ведущий найден, тренер просит его встать и отвернуться от группы. Можно попросить его выйти из комнаты. Группе же дается следующее задание: «Загадайте какого-то одного игрока. Однако так, чтобы ведущий не понял, кого вы хотите загадать (в том случае, если он рядом). Используйте жесты».

Процедура проведения. Далее тренер предлагает ведущему отгадать, кого же загадала группа. Однако вопросы можно задавать только особого рода, сравнивая загаданного участника с различными видами животных, растений, рыб, птиц и т. д. При этом ведущий может задать не более 3 вопросов. Вопросы могут быть на разные ассоциации. Вопросы строятся следующим образом: если цветок, то какой? если птичка, то какая? На каждый вопрос ведущий просит сообщить конкретную ассоциацию, возникающую у каждого члена группы. После того как игрок отгадан либо раскрыт (когда ведущий не может отгадать), тренер предлагает группе продолжить. При сохранении интереса в группе можно пройти три круга.

Упражнение: « Фотография нашего класса»

Каждый участник получает чистый лист бумаги. Задача учеников нарисовать смайлик с таким эмоциональным состоянием, которое чаще всего присутствует у них в классе. Затем все рисунки вывешиваются на доске, образуя общую фотографию класса.

Процедура "Спасибо за приятное занятие"

- Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие! Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Орг. конец:

Спасибо вам большое, что пришли на данное занятие , надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

Рефлексия:

- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Чему научились?
- Как это пригодиться в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?
- Что нужно развивать на будущее?

Занятие №2 «Мы- единый коллектив»

Цели:

1. Сформировать понятие «Наш класс - это единый коллектив»;
2. Развивать познавательный интерес, способствовать формированию активной жизненной позиции;
3. Воспитывать любовь к школе, уважение к одноклассникам.

Дополнительные материалы: цветок, выполненный из бумаги, повязки для глаз, ватманы, фломастеры.

Ход занятия:

1. Доверие к классу. Упражнение проводится в кругу. Позволяет классному руководителю понять, насколько комфортно чувствуют себя учащиеся в данном коллективе.

Учитель: *Давайте встанем в круг, закроем глаза и покажем на пальцах количество баллов доверия к классу (максимальный балл 10, минимальный 1), затем по команде откроем глаза.* На счет «три» дети показывают пальцы и открывают глаза.

Теперь давайте обменяемся мнениями (от наименьшего по возрастанию. Тех, кто не хочет говорить, не заставляя). Обсудить можно следующие моменты: что нравится в классе, какие есть трудности, что бы хотелось изменить.

2. Ты мне нравишься

Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, для других это — проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык.

Материалы: цветок, заранее заготовленный.

Учитель: *Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.*

Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика. Я выбрала самого озорного. Примером комплимента может служить фраза: «Никита, ты мне нравишься за жизнерадостность, улыбку и доброту».

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим. После того, как мы передали кому-то цветок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что..." После этого Коля должен подумать и решить, кому передать цветок дальше. Когда цветок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили цветок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

3. Слепой и поводырь

Упражнение направлено на понимание чувств тех ребят, которые пришли в коллектив совсем недавно.

Учитель: *Посмотрите на ребят, которые пришли к нам совсем недавно. Как вы думаете, легко ли им было привыкнуть к вам, к школе, ко мне? Что они чувствовали? Для того чтобы понять их, я предлагаю провести небольшую игру, которая называется «Слепой и поводырь». Слепой олицетворяет прибывшего ученика, а почему? (Ответ: потому что он не знает, что где находится, не знает куда идти и что делать). Без указаний и помощи ему придется очень тяжело. Поэтому нужен ответственный «поводырь».*

Это упражнение выполняется «старенькими учениками».

«Слепому» завязывают глаза, задача «поводыря» провести «слепого» из пункта А в пункт Б. Задача всех остальных ребят – усложнять путь, придумывать препятствия (поставить стул на пути и т.д.) После прохождения следует все обсудить.

Мои ученики пришли к выводу, что, не зная пути, не видя ничего, очень сложно что-либо сделать. Но благодаря помощи «проводника» проходить путь было не так страшно.

В итоге был сделан очень важный вывод: ребята, которые только пришли в наш класс, нуждаются в поддержке.

4. Нарисуй дом

Данное упражнение проводится в группах. В нашем случае получилось 4 группы, члены которой были выбраны с помощью жеребьевки (тянули разноцветные карточки из коробки. Каждой группе соответствовал свой цвет)

Психологический смысл упражнения: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения, развитие сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи . Необычные условия, в которые попадают участники, включают заинтересованность, заставляют находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.

Учитель: Сейчас вам предстоит выполнить очень сложное, но интересное задание. На ваших столах в каждой группе лежит ватман и фломастеры. Ваша задача – нарисовать дом мечты. Но это еще не самое сложное. В процессе работы нельзя разговаривать. Понять вы должны друг друга с помощью жестов.

Каждому члену команды дается задание. Например: одному –нарисовать крышу, другому- два окна на втором этаже, третьему – второй этаж и т.д. Каждый рисует только свою часть, лишнее рисовать нельзя.

После выполнения провести обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

В качестве итога урока стоит обсудить все упражнения. Спросить, какое было самым сложным и самым легким. Почему? Для чего были проведены все упражнения.

В качестве домашнего задания можно предложить составить список правил для всех учеников класса. На последующих занятиях из предложенных правил можно выбрать несколько основных пунктов.

Занятие №3 « Я -Ты-Мы»

Цель: сплочение коллектива и повышение самооценки детей.

Ход занятия:

1. Погружение.
2. Упражнение «Строй».
3. Упражнение «Кочки».
4. Упражнение «Свеча доверия».
5. Упражнения «Ботинки».
6. Рефлексия.
7. Подведение итогов работы группы.

Погружение.

Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

В тренинге есть свои правила

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшно. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе.

Начнем.

Упражнение «Строй».

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного. А теперь в алфавитном порядке по первой букве своего имени, но сделать это надо молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнение «Кочки».

Группа становится в ряд. Участникам связываются ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка.

Задание: перейти цепочкой через комнату по «кочкам». Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

Упражнение «Свеча доверия».

Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

Упражнения «Ботинки».

Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки.

Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнения, кто вам помог? Что вы испытали, выполняя задание?

Рефлексия.

Подведение итогов, развитие обобщенной рефлексии методом пяти пальцев: М (мизинец) – мыслительный процесс: какое знание я сегодня получил. Б (безымянный) – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг. С (средний) – состояние духа: каким было сегодня мое настроение. У (указательный) – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал. Б (большой) – бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие (каждый пишет свое мнение на ватмане).

Подведение итогов работы группы.

Высказываются подростки (подведите для себя итог, поделитесь впечатлениями о занятии, выскажите пожелания и т.д.)

Занятие №4 «Мы разные, но вместе мы едины»

Цель:

- Сплочение классного коллектива;
- Создание благоприятного психологического климата;
- Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: ручки, листы с именами, маркеры, салфетки по количеству участников группы, лист ватмана с кругом, разделенным на 16 частей, альбомные листы по количеству участников тренинга, два ватмана, акварельные краски.

Участники тренинга расположены по кругу.

Психолог. Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Сначала вспомним о правилах тренинговой работы. Участники высказывают свои правила. Правила тренинга фиксируются на доске. Далее психолог сообщает, что работа начнется с упражнения, которое называется «Мы с тобой похожи тем...».

1 упражнение – «Мы с тобой похожи тем...».

Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера. *В конце упражнения нужно провести рефлексию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).*

2 упражнение - «Рисунок на спине».

Необходимо выстроиться друг напротив друга в две шеренги с одинаковым количеством человек в каждой. Учащиеся первой шеренги отворачиваются от психолога, второй шеренге психолог показывает картинку и прячет её, затем эта же картинка рисуется пальцем на спине отвернувшихся ребят. Затем, стоящие в первой шеренге учащиеся рисуют на листе бумаги то, что они почувствовали, затем психолог достает картинку и учащиеся сравнивают свой рисунок с оригиналом. Затем учащиеся меняются местами и выполняется аналогичное задание, но уже с другим рисунком. *В конце упражнения проводим рефлексию (Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и вторые члены шеренги во время упражнения? Что мешало выполнять упражнение?).*

3 упражнение – «Мой идеальный класс».

Психолог. Все вы учитесь в одном классе много лет, некоторые вместе учатся с первого класса. В коллективе очень важно, чтобы был благоприятный микроклимат,

доброжелательные отношения между одноклассниками. Вы знаете, что в школу необходимо ходить, чтобы получать знания, а также вы здесь много общаетесь. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, некоторым не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый в ней чувствовал себя хорошо. Сейчас я предлагаю вам подумать и назвать те черты, благодаря которым в группе всем будет хорошо и комфортно. Обратите внимание на доску, к ней у нас прикреплен ватман. На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Сейчас мы с вами подпишем каждый радиус с внешней стороны круга качествами, которые мы определили, как необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе. В числе названных могут быть следующие качества: **равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность** и т.д. (Каждый радиус окружности психолог делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается то количество баллов, которыми оценивается каждая черта). Далее психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина». Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

Проводим рефлексю. Всем с учащимися решаем: как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Психолог должен подвести учащихся к тому, что оставаясь самим собой, каждый должен работать над своими недостатками. «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

VI упражнение – «Несуществующее животное».

Учащимся предлагается нарисовать животное. Условия таковы, что каждый участник рисует определенную часть животного. Т.е первый начинает с головы, потом загибает эту часть и передает другому и т.д. Каждый участник должен внести свой вклад в рисунок. После этого команды дают название своим несуществующим животным, обсуждают вместе, где это животное может жить, чем питается, какие у него есть особенности. Затем происходит презентация рисунков. *Рефлексия (Что чувствовали во время выполнения упражнения? Возникли ли какие-нибудь сложности? Что понравилось в выполнении данного упражнения?).*

VII упражнение – «Пожелания».

Участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

Рефлексия занятия-тренинга.

- Кому, что понравилось, что не понравилось в работе тренинга?
- Какие выводы сделали для себя? (*Высказывания каждого участника*).

Ритуал прощания «Подсолнух».

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.