

Муниципальное бюджетное учреждение города Ростова-на-Дону
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Рекомендовано
Методическим советом
МБУ ЦППМСП города Ростова-на-Дону
Протокол
от «25» 12 2023 № 3

«Утверждаю»
Директор МБУ ЦППМСП
города Ростова-на-Дону
Сушацова О.В.
«09» января 2024



**Коррекционно-развивающая программа
«Развитие навыков социально-
компетентного поведения»**

Объем программы: 24 часа
Возраст обучающихся: 10-13 лет
Составитель: Лиманцева А.И.,
педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2024

Пояснительная записка

Введение

Особое значение для подростков имеет сфера общения со сверстниками, именно в этот период начинается формирование ценностных ориентаций, которые являются важным показателем социальной зрелости. В 10-13 лет на лидирующее место в иерархии мотивов выходит мотив обретения значимости, высокого социометрического статуса в группе сверстников. Подростки опробуют модели поведения, которые способствуют достижению успеха, не всегда конструктивные. В этот период особое значение приобретает влияние взрослых на взгляды, оценки, убеждения ребенка. Кроме того, подростковый возраст характеризуется переходом из детской системы отношений к взрослой, что актуализирует у подростков потребность в самопознании, самоопределении и самореализации. Часто переживания, связанные с процессом познания подростком себя, оказываются отрицательными, в том числе и продиктованными отрицательными оценками личности или поступков ребенка со стороны взрослых. В возрасте 10-13 лет дети начинают искать способы и средства для выражения своей индивидуальности для трансляции её в группе. Важная для личностного самоопределения способность опираться на положительные качества своего «Я» наблюдается среди младших подростков достаточно редко.

У подростков часто фрустрирована потребность в признании их равноправными партнерами по общению со стороны взрослых, что сопровождается такими нарушениями, как заниженная самооценка, агрессивность, негативизм, протестное поведение, обособленность. В возрасте 10-13 лет дети еще «допускают» взрослых в зону относительно доверительных отношений, в которой возможно формирование нового опыта при помощи транслируемых взрослым ориентиров.

Несмотря на противоречивость, дисгармоничность в эмоциональных и поведенческих проявлениях у подростков можно выделить ряд психологических новообразований, на базе которых возможно построение конструктивных взаимоотношений: повышение критичности, поиск новых моделей взаимодействия с другими и предъявления себя; развитие личностной и межличностной рефлексии, а также эмпатии.

В 10-13 лет происходит резкая смена всей системы переживаний - как их структуры, так и содержания. Именно в переживаниях отражается социальная ситуация развития личности ребёнка, его актуальные потребности и степень их удовлетворения. Чаще всего обращение родителей младших подростков за психологической помощью связаны в вопросах трудностей во взаимодействии ребенка со взрослыми и со сверстниками. Поэтому особенно актуальной в этом случае становится групповая форма развивающей работы с подростками, оказание активной психолого-педагогической помощи детям, испытывающим дефицит коммуникативных компетенций.

Данная программа базируется на принципах поведенческой (Дж. Вольпе, Г. Айзенк) и гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу).

Программа «Развитие навыков социально - компетентного поведения» имеет в том числе и профилактический эффект. С одной стороны, участие в программе стимулирует социальное развитие участников, создает условия для самопознания, способствует повышению уровня рефлексивности. С другой стороны, с ее помощью происходит обучение поведенческим моделям. За счет процессов самопознания, рефлексии, принятия себя и других, умения слушать происходят внутренние изменения личности участников и внешние изменения поведения. Эти процессы происходят параллельно, взаимно усиливая друг друга.

Актуальность

В аспекте развития социальной компетентности подростков общение со сверстниками необходимо по трем причинам. Во-первых, это очень важный канал получения информации, с помощью которого подростки узнают необходимые сведения, по разным причинам не сообщаемые им взрослыми. Общение со сверстниками становится большей ценностью, чем общение с родителями. Во-вторых, общение — это специфический вид деятельности и межличностных отношений. Совместная деятельность вырабатывает у подростка необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и, в то же время, отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. И, наконец, общение — это специфический вид эмоционального контакта. Осознание групповой принадлежности, солидарности, взаимопомощи дает важное для подростка чувство эмоционального благополучия в социуме.

Развитие собственной социальной компетентности — достаточно трудная задача для подростка, так как высокая потребность в общении вступает в противоречие со слабо развитыми коммуникативными компетенциями: умение слушать другого человека, поддерживать разговор, оптимально выражать свои чувства, реагировать на критику и критично оценивать высказывания и действия других людей.

Направленность программы: коррекционно-развивающая.

Вид программы – модифицированная (составлена на основе программы «Развитие навыков социально-компетентного поведения», автор - педагог-психолог Титиева М.В).

Цель программы:

Создание условий для формирования позитивного образа «Я» и самопринятия у младших подростков, развития коммуникативных компетенций в процессе конструктивного взаимодействия со взрослыми и со сверстниками.

Задачи программы:

1. Обучить способам открытого конструктивного выражения своих чувств, сензитивности в отношении эмоционального состояния собеседника.
2. Развить навыки активного слушания, партнерского взаимодействия в общении, предъявления просьб и требований.
3. Способствовать развитию навыков сотрудничества.
4. Сформировать представления о сути конфликтных ситуаций, стратегиях и особенностях поведения в конфликте.
5. Развить эмпатию.
6. Способствовать развитию интереса и уважения подростка к индивидуальным особенностям, потребностям других людей.
7. Способствовать выявлению положительных качеств и способностей обучающихся, формированию позитивного отношения к своему «Я».
8. Развить психологическую наблюдательность, навыки творческого самовыражения.

Адресат программы: программа предназначена для работы с детьми 10 - 13 лет с нормальным интеллектуальным развитием, которые испытывают возрастные трудности во взаимодействии и общении со сверстниками и взрослыми. Количественный состав группы 8-10 человек.

Объем программы: программа рассчитана на 24 часа: 22 занятия с детьми, 1 предварительное собеседование с родителями до начала работы группы, 1 родительское собрание после окончания курса (обсуждение полученных результатов). Продолжительность одного занятия - 45 минут.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

Формы организации процесса: программа может быть реализована как очно, так и в дистанционной форме (в период самоизоляции или в случае невозможности реализации занятий в очной форме по другим причинам, при наличии необходимых технических и организационных условий).

Переход обучающихся на дистанционное обучение производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

Применение ДОТ при необходимости может реализовываться комплексно с другими технологиями, предусмотренными Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Педагог-психолог самостоятельно определяет набор электронных средств и ресурсов, необходимых для достижения поставленных задач, и по согласованию с родителем выбирают электронную платформу/систему, корректируют расписание занятий для оптимальной организации взаимодействия участников образовательного процесса с применением ДОТ.

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления с детьми проводится гимнастика для глаз, физкультурные упражнения и разминки.

Родители (законные представители) создают для ребенка техническую возможность обучаться в дистанционном режиме (предоставляют оборудование - компьютер, ноутбук, обеспечивают интернет-трафик, наличие приложений и программ, выбранных для обучения).

Основным методом работы по программе являются интерактивные игры, (упражнения в парах, групповые дискуссии, рисование, психогимнастические упражнения, ролевые игры), которые базируются на принципах партнерского взаимодействия и гуманистической психологии, проведение их невозможно без атмосферы взаимного доверия, раскрепощенности и открытости.

Оборудование и материалы для работы по программе:

- стулья по количеству детей;
- наглядные пособия;
- доска для рисования;
- маркеры для доски;
- раздаточный материал,
- мягкие строительные блоки;
- альбомы для рисования;
- бумага для рисования;
- карандаши;
- музыкальный центр;
- записи музыки для игр;
- персональный компьютер с установленной платформой Zoom (для дистанционной формы обучения)

Дистанционная форма обучения

Режим занятий с применением ДОТ: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 30 минут, с перерывом 10 минут и гимнастикой для глаз - 10 минут. Игры и задания по программе адаптируются под работу с использованием ПК.

Ожидаемые результаты

- подростки понимают своё эмоциональное состояние, распознают чувства окружающих людей;
- обучающиеся научились способам конструктивного выражения злости, отреагирования негативных переживаний;

- обучающиеся освоили алгоритм формулирования «Я - высказываний», навыки активного слушания;
- у подростка сформировано позитивное отношение к своему «Я», выявлены психологические ресурсы личности;
- подросток осознает, какие достоинства личности помогают при общении с окружающими и какие особенности поведения этому общению мешают;
- подросток имеет представление об индивидуальных особенностях;
- подросток получил навыки совместной деятельности и сотрудничества в коллективе;
- подросток получил опыт доброжелательного отношения со сверстниками, согласования своих действий с действиями партнёров по общению;
- участники улучшили коммуникативные умения: навык контроля своей эмоциональной реакции, поиска компромисса в общении, навыки предупреждения и разрешения конфликта, предъявления просьб и требований;
- получили развитие эмпатические способности детей, психологическая наблюдательность, навыки творческого самовыражения.

Диагностика эмоционального компонента отношений младших подростков к себе, к взрослым, к учебе, к сверстникам, к сфере общения проводится до начала занятий (для включения ребенка в группу) и после окончания курса программы за рамками учебно-тематического плана.

Методы диагностики по программе:

- Психодиагностическая беседа.
- Цветовой тест М. Люшера.
- Методика «Цветовой тест отношений».

Критерии оценки результативности реализации программы:

- наличие понимания своего эмоционального состояния, распознавание чувств окружающих людей;
- наличие умения конструктивного выражения злости, отреагирования негативных переживаний;
- наличие умения формулировать «Я - высказывания» в общении;
- уровень развития навыка активного слушания;
- наличие позитивного отношения к своему «Я», осознания психологических ресурсов личности, особенностей поведения и личности, помогающих и препятствующих эффективному общению;
- наличие представлений об индивидуальных особенностях;
- наличие навыков совместной деятельности и сотрудничества в коллективе;
- наличие опыта доброжелательного отношения со сверстниками, согласования своих действий с действиями партнёров по общению;
- уровень развития основных коммуникативных умений: навык контроля своей эмоциональной реакции, поиска компромисса в общении, навыки предупреждения и разрешения конфликта, предъявления просьб и требований;
- уровень развития эмпатических способностей, психологической наблюдательности, навыков творческого самовыражения.

Структура программы

Программа «Развитие навыков социально-компетентного поведения» состоит из 3 блоков:

1. **личностный блок** (осознание себя (своей личности) и понимание других людей);

2. **эмоциональный блок** (знания о чувствах, способность безоценочного их принятия, умение отреагировать эмоции, умение управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, эмоциональная зрелость);
3. **коммуникативный блок** (навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, отстаивать свою позицию, свои интересы, поиск компромисса).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные родителем		
	Предварительное собеседование с родителями.	1	0,8	0,2		Беседа, ответы на вопросы родителей, подписание договора об оказании услуг	
1. Личностный блок.							
1.1	Вводное занятие с участниками группы. Кто Я.	2	0,4	1,6		Тренинг, упражнение, беседа, рассказ, игра,	Наблюдение, опрос, контрольные задания, экспертная оценка.
1.2	Я и группа.	2	0,4	1,6		ролевая игра, арт-терапевтические упражнения.	
2. Эмоциональный блок.							
2.1	Мир наших чувств.	2	0,4	1,6		Тренинг, упражнение, беседа, рассказ, игра, ролевая игра, арт-терапевтические упражнения.	Наблюдение, опрос, контрольные задания, экспертная оценка.
2.2	Почему важно говорить о своих чувствах.	2	0,4	1,6			
2.3	Как выразить свою злость.	2	0,4	1,6			
3. Коммуникативный блок.							
3.1	Что такое конфликт.	2	0,4	1,6		Тренинг, упражнения	Наблюдение, опрос,
3.2	Учимся сотрудничать.	2	0,4	1,6			

3.3	Умение слушать.	2	0,4	1,6		е, беседа, рассказ, игра, ролевая игра, арт-терапевтические упражнения.	контрольные задания, экспертная оценка.
3.4	Уверенное поведение.	2	0,4	1,6			
3.5	Ценность человеческого «Я»	2	0,4	1,6			
3.6	Заключительное занятие с участниками группы. Что я приобрел.	2	0,4	1,6			
	Родительское собрание	1	0,8	0,2		Заполнение анкеты обратной связи от родителей. Подведение итогов реализации программы, выдача рекомендаций	
	Итого	24	6	18			

Таблица 1. Тематический план занятий

Раздел	Темы занятий	Время проведения
Предварительное собеседование с родителями.	Беседа, ответы на вопросы родителей, подписание договора об оказании услуг.	45 мин
1. Личностный блок.	1.1 Вводное занятие с участниками группы. Кто я. 1.2 Я и группа.	90 мин 90 мин
2. Эмоциональный блок.	2.1 Мир наших чувств. 2.2 Почему важно говорить о своих чувствах 2.3 Как выразить свою злость	90 мин 90 мин 90 мин
3. Коммуникативный блок.	3.1 Что такое конфликт 3.2 Учимся сотрудничать. 3.3 Умение слушать. 3.4 Уверенное поведение. 3.5 Ценность человеческого «Я» 3.6 Заключительное занятие с	90 мин 90 мин 90 мин 90 мин 90 мин

	участниками группы. Что я приобрел.	90 мин
Родительское собрание	Заполнение анкеты обратной связи от родителей. Подведение итогов реализации программы, выдача рекомендаций	45 мин
Всего:	24 занятия	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Предварительное собеседование с родителями.

Теория: Беседа «Особенности подросткового возраста. Причины затруднений в общении».

Ознакомление с целью и задачами программы,

Практика: ответы на вопросы родителей, подписание договора об оказании услуг.

Раздел 1. «Личностный блок»

Тема 1.1 «Вводное занятие с участниками группы». Кто Я?

Теория: Знакомство с участниками группы. Обсуждение правил группы.

Практика: Знакомство. Упражнение «Снежный ком». Игра «Пусть встанут те, кто...»

Упражнение «Кто, я». Упражнение «Комплимент». Ритуал прощания.

Тема 1.2 Я и группа

Теория: Групповое сплочение. Повторение правил группы.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы.

Упражнение «Здравствуй, как тебя зовут». Игра «Почетный караул». Упражнение

«Печатная машинка». Игра «Яблочко». Игра «Клубок». Ритуал прощания.

Раздел 2. «Эмоциональный блок»

Тема 2.1. Мир наших чувств

Теория: Обсуждение. Зачем нужно уметь выражать чувства? Какие чувства известны

членам группы? Составление «словаря чувств». Работа со «словарем», бывают ли

бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Все ли свои

чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Игра «Друг

к дружке». Игра «Подъемный кран». Упражнение «Эксперимент». Игра «Кукольный

театр». Приобретение навыков формулирования «Я - высказываний». Ритуал прощания.

Тема 2.2. Почему важно говорить о своих чувствах

Теория: Обсуждение: Почему важно говорить о своих чувствах открыто? Чем полезно и

чем вредно проявление злости? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это

проявляется?

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы.

Упражнение «Приветствие». Упражнение «Угадай эмоцию» и обсуждение. Игра «Прогноз

погоды». Упражнение «Как я зол!». Игра «Спустить пар». Ритуал прощания.

Тема 2.3. Как выразить свою злость

Теория: Разделяем агрессию, злость, гнев и обиду. Дается определение, что понимается

под конструктивным выражением своей злости и под деструктивным выражением.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Игра «Агрессивное поведение». Игра «Толкалки». Игра «Каракули». Игра «Конфета в бутылке». Ритуал прощания.

Раздел 3. «Коммуникативный блок»

Тема 3.1. Что такое конфликт

Теория: Обсуждение. «Почему люди ссорятся?» Можно ли жить без конфликтов? В чем отличия понятий “спор” и “конфликт”? Обсуждаются эффективные и неэффективные способы решения конфликтов.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Игра «Разожми кулак». Упражнение “Два барана”. Ритуал прощания.

Тема 3.2. Учимся сотрудничать

Теория: знакомство со способами конструктивного поведения в общении друг с другом и выработка приемлемого способа косвенной разрядки гнева и агрессии.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Игра «Ворвись в круг». Игра «Отдать приказ». Игра «Довольный — сердитый». Ритуал прощания.

Тема 3.3. Умение слушать

Теория: Знакомство с вербальными и невербальными средствами общения.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Упражнение «Телефакс». Игра «Корабль среди скал». Игра «Друзья, не похожие на меня». Игра «Охота». Игра «Молчащее и говорящее зеркало». Ритуал прощания.

Тема 3.4 Уверенное поведение

Теория: Модель уверенного поведения.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Игра «Дружелюбные требования». Игра «Воображаемое интервью». Игра «Умение сказать «нет». Игра «Не хочу». Ритуал прощания.

Тема 3.5. Ценность человеческого «Я».

Теория: Обсуждение представлений о ценности других и самооценности. Эмпатия.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Игра «Я справился». Игра «Сходства и различия». Упражнение Игра-тренинг "Таможня". Упражнение «Мигалки». Упражнение «Лицом к лицу». Ритуал прощания.

Тема 3.6. Заключительное занятие с участниками группы. Что я приобрел.

Теория: Обсуждение результатов работы группы по всем занятиям, обсуждение чему научились и что приобрели в ходе работы группы. Прощание участников группы друг с другом.

Практика: Приветствие. Обсуждение настроения, каждого участника группы. Рисунок «Нарисуем нашу группу» Игра. Что помогает вам в общении, и что мешает. Упражнение «Открытка». Упражнение. «Заряд энергии». Упражнение «Что я приобрел?» Позитивная обратная связь. Ритуал прощания.

Родительское собрание.

Теория: Подведение итогов реализации программы, выдача рекомендаций

Практика: Заполнение анкеты обратной связи от родителей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Во время занятий детям предлагается сидеть на стульях в кругу, так как форма круга создаёт ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей.

В начале и в конце тренинга рекомендуется ритуальная игра для настроения детей. Основным методом работы являются интерактивные игры, (упражнения в парах, групповые дискуссии, рисование, психогимнастические упражнения, ролевые игры), которые базируются на принципах партнерского взаимодействия и гуманистической психологии, проведение их невозможно без атмосферы взаимного доверия, раскрепощенности и открытости. Эти игры помогают детям учиться общению и сотрудничеству в живом взаимодействии друг с другом.

Оборудование и материалы для работы по программе:

- стулья по количеству детей;
- наглядные пособия,
- доска для рисования;
- маркеры для доски;
- раздаточный материал,
- мягкие строительные блоки;
- бумага для рисования;
- карандаши;
- музыкальный центр;
- записи музыки для игр;
- персональный компьютер с установленной платформой Zoom (для дистанционной формы обучения)

Структура занятия:

1. В подготовительную часть включаются несложные ритуальные упражнения, которые помогают детям позитивно настроиться на работу в группе, установить контакт.

2. В основную часть входят специальные упражнения, соответствующие цели и тематике занятия:

- упражнения в парах;
- развивающие игры;
- групповые дискуссии;
- рисование;
- ролевые игры;
- психогимнастические упражнения.

3. В заключительную часть занятия входит «ритуал прощания» с группой.

Здоровьесбережение при проведении занятий с применением ДОТ:

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;

- моргать каждые 3-5 секунд;
- выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
- по возможности сокращать время работы за компьютером;
- делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

Занятия проводятся с использованием платформы Zoom.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места:

- соответствие мебели росту ребенка,
- достаточный уровень освещенности.
- Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них.
- Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей.
- Непосредственно образовательная деятельность с использованием компьютеров, проводится с детьми в присутствии родителя.

Список литературы:

1. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток, - М., 1991 г.
2. Иванова С. Развитие социальных умений «трудных» подростков в процессе кооперативно-структурированной учебной деятельности // Вести, психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2005 № 2 С. 64— 69
3. Калинина Н. В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения // Психологическая наука и образование. 2001 № 4 С. 16—21.
4. Костина Л.М, Игровая терапия с тревожными детьми, - С~ Пб.,2001г.
5. Лукьянова И. И. Базовые потребности возраста как основа развития социальной компетентности у подростков // Психологическая наука и образование. 2001 № 4 С. 41—47.
6. Микляева А.В. Я - подросток. Мир эмоций, программа уроков психологии. С. - Пб., 2003г.
7. Психогимнастика в тренинге, под ред. Хрящевой Н.Ю., С. - Пб., 1999г.
8. Подросток на перекрестке эпох/под ред. Кривцовой С.В.,- М., 1997г.
9. Развитие социальной компетентности подростков в учебной групповой работе. Автор С. А. Учурова
10. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении,- М., 2004г.
11. В.Фопель К. Как научить детей сотрудничать (1-4 части), - М., 1998г.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Предварительное собеседование с родителями.

Теория: Беседа «Особенности подросткового возраста. Причины затруднений в общении». Ознакомление с целью и задачами программы,
Практика: ответы на вопросы родителей, подписание договора об оказании услуг.

Раздел 1. «Личностный блок»

Тема 1.1 «Вводное занятие с участниками группы». Кто Я?

Мы сегодня собрались для того, чтобы познакомиться друг с другом, а также мы познакомимся с правилами группы.

- Перед этим давайте обсудим, для чего нужны правила в повседневной жизни. К чему приводит их выполнение и невыполнение?

- Нужны ли правила для работы в группе? И зачем?

Давайте выберем вместе, какие правила мы установим для нашей группы:

1. Не опаздывать
2. Присутствовать
3. Не играть в телефоне
4. Говорить открыто
5. Участвовать в упражнениях
6. Уважать друг друга
7. Называть друг друга по имени
8. Не перебивать
9. Помогаем друг другу
10. Уходим вместе

Какие дополнения вы хотите внести к этим правилам?

1. Знакомство:

Сейчас мы будем знакомиться друг с другом.

Я предлагаю вам нарисовать свое имя на листе бумаги, так как вам хочется, чтобы вас называли в этой группе, используя цветные карандаши.

Затем каждый будет показывать свой рисунок и представляться, можете рассказать немного о себе.

2. Обсуждается настроение каждого участника

Какое у тебя сегодня настроение? (обсуждается настроение каждого участника)

3. Упражнение «снежный ком»

Цель: позволяет участникам познакомиться, адаптироваться в новой среде, а также тренирует память.

А теперь я предлагаю каждому подобрать к своему имени прилагательное, которое начинается на ту же букву, что и имя.

Например, мое имя Юлия и я Юркая!

Задача второго участника, прежде чем представиться самому, полностью воспроизвести все, что делал и говорил предыдущий. Следующие по кругу участники повторяют имена и жесты всех своих предшественников по принципу снежного кома.

4. Игра «Пусть встанут те, кто...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком во внешности или черте характера, произнеся слова в слух: «пусть пересядут те, кто...»

Например, он может сказать:

– Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру и становится новым ведущим...

Пересядьте все те, ...

- у кого белые носки

- кто любит читать книги

- кто любит море

- у кого есть в одежде белый цвет

- кто любит апельсины

Упражнение продолжается минут 10-15, до тех пор, пока каждый не побывает ведущим.

В конце можно спросить у участников:

– Как вы себя чувствуете?

– Как ваше настроение?

– Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

5. Упражнение «Кто я...?»

Цель: знакомство участников, актуализация навыка самовыражения.

Описание: каждому участнику раздайте лист А4 и фломастер (или ручку). Дайте 5–7 минут на то, чтобы участники написали на листе бумаги ответ на вопрос “Кто я?”. Акцентируйте внимание аудитории, что необходимо ответить именно на поставленный вопрос “Кто я?”.

“Какой я” — это уже совсем другое дело.

Например:

я — Анна

я — любитель книг

я — солнце

я — спортсмен

и так далее.

После того, как все будут готовы, предложите людям представиться. Участники по очереди встают и рассказывают, кем они являются. Если ответ не понятен, остальные люди могут попросить объяснить, что имел в виду выступающий. На каждого человека отводится 1–2 минуты, в зависимости от количества участвующих в тренинге.

Обсуждение:

Почему выбрали именно такое представление?

После того, как прослушали остальных, хотели бы выбрать другое?

Кто из участников больше запомнился? Почему?

6. Упражнение «Комплимент».

Ведущий: Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, - вот что необходимо для приятного и продуктивного общения.

Давайте попробуем посмотреть, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом".

Задание: Каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится, и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент, бросить ему мяч и сказать приятные слова о нем. Тот участник, которому сделан комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем, посмотрев на участника, сидящего слева от него, сделать свой комплимент и т.д. по кругу.

Как вы думаете, чему мы сейчас научились?

Было ли вам приятно услышать сказанное в их адрес?

Узнали ли вы что-то новое о себе?

7. Ритуал прощания.

Давайте поделимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении вы завершаете сегодняшнее занятие?
- В какую сторону изменилось настроение во время занятия и что повлияло?
- Что было интересным для тебя на занятии?
- Что нового ты узнал?
- Насколько ты чувствовал себя безопасно (комфортно) на сегодняшнем занятии? Оцените по 10-ти бальной шкале. 10 – безопасно, 1 – совсем не безопасно.

Тема 1.2. Я и группа

Цель занятия: групповое сплочение, знакомство с новыми участниками группы.

1. В начале занятия обсуждается настроение каждого участника группы.

Какое у тебя сегодня настроение? (обсуждается настроение каждого участника)

2. Упражнение «Здравствуй, как тебя зовут».

Это упражнение дает возможность познакомиться с новыми участниками группы, каждый участник бросает мяч другому члену группы со словами «здравствуй, как тебя зовут?», По кругу необходимо поприветствовать всех собравшихся и произнести информацию, которую обо мне никто не знает из присутствующих.

Например: «Всем привет, никто не знает, что я умею вышивать крестиком или во втором классе пробовала курить и т.д.»и так до тех пор, пока все не познакомится и не поздороваются друг с другом.

3. Восстановление правил группы. Все по очереди вспоминают и проговаривают правила.

Не опаздывать

Присутствовать

Не играть в телефоне

Говорить открыто

Участвовать в упражнениях

Уважать друг друга

Называть друг друга по имени

Не перебивать

Помогаем друг другу

Уходим вместе

4. Упражнение «Построй фигуру»

Все участники передвигаются хаотично под музыку по всему помещению. По условному сигналу ведущего (выключение музыки) все участники объединяются в названную фигуру (круг, треугольник, квадрат, ромб). Затем задание усложняется, и ведущий просит объединиться и показать солнце, дом, цветок, телевизор, пылесос, машина, дерево, тоннель, море.

5. Игра «Клубок»

Участники группы крепко держаться руками друг за друга, образовав кольцо. Ведущий выходит из комнаты, а остальные, держась двумя руками друг за друга начинают сильно запутываться, образуя живой клубок, который ведущий должен распутать. Задача ведущего снова образовать круг, не разъединяя рук участников группы.

6. Упражнение «Карандаш»

Каждый участник берет в правую руку карандаш таким образом, чтобы держать его только с одного конца указательным пальцем одной руки с другой стороны карандаш держит партнер после того, как вся группа сосредоточилась и все держат карандаши, необходимо выполнять различные упражнения Двигаться в право, влево, присесть и т.д.

7. Игра «Большие шаги».

Группа становится в круг. Каждый кладет руки на плечи соседа. Они все должны сделать пару огромных шагов в направлении центра круга, но только по команде. Готовясь к первому шагу, все высоко поднимают левую ногу. Вы говорите: «Раз, два, три...Шагаем!», и группа делает первый шаг. При подготовке ко второму шагу все высоко поднимают правую ногу. Вы повторяете: «Раз. Два, три...Шагаем!», и группа делает второй шаг. Вполне вероятно, что в круге стало довольно тесно, но все – таки добавьте третий шаг. Насколько возможно все поднимают левую ногу. Вы даете команду к последнему шагу. После этого все игроки окажутся плотно прижатыми друг к другу.

8. **ИГРА «Бабушкины ключи»**

Материалы, необходимые для проведения: связка ключей и что-нибудь, чем можно обозначить черту, например два листка бумаги, два куска бумажного скотча, веревка и т. д.

Организация пространства для игры: свободное пространство от классной доски (ширина 3 м, длина 7м - чем больше ребят, тем больше пространство), далее параллельно доске обозначается черта (во всю ширину свободного пространства), далее за чертой должно оставаться столько места, чтобы могли поместиться все участники. На удалении 0,7 м от доски на пол кладутся ключи.

Инструкция: «У внуков и внучек есть такое развлечение - подшучивать над ба-бушкой. Особенно интересно украсть у бабушки ключи и наблюдать, как она их ищет. Мы в это сыграем. Я буду бабушкой, а все остальные внуками и внучками. Сначала вы разместитесь за этой чертой. У бабушки на пол упали ключи, ваша задача их стащить. Бабушка что-то готовит, но время от времени оглядывается. При этом бабушка ни за что не должна заметить никакого движения. Если она оглянулась и увидела какое-то движение, все возвращаются обратно за линию. Когда вам удастся схватить ключи, бабушка не должна увидеть не только движение, но и у кого находятся ключи. Если увидит, все возвращаются за линию. Игра заканчивается, когда ключи оказываются за чертой». Дав инструкцию, ведущий встает к доске так, чтобы ключи оказались несколько позади него, участники встают позади черты, и игра начинается. Во время игры ведущий может изображать бабушку, которая готовит. После нескольких неудачных попыток можно дать команде пару минут обдумать их стратегию.

Игра не только разминочная. Иногда (при соответствующей игре команды) можно в конце сделать вывод, что выиграть здесь можно только сообща, причем требуются люди с разными способностями - самый «широкий», самый бесшумный, самый ловкий и т. д. В некоторых ситуациях различия между людьми важны.

Завершение тренинга

Необходимо почасовой стрелке (соседу слева) сказать поблагодарить за занятие.

Например: «Спасибо, Настя, за активность (улыбки, хорошее настроение, вежливость и т.п.)». Круг замыкается на ведущем.

Давайте поделимся впечатлениями о занятии.

- - В каком настроении вы завершаете сегодняшнее занятие?
- - В какую сторону изменилось настроение во время занятия и что повлияло?
- - Что было интересным для тебя на занятии?
- - Что нового ты узнал?
- - Насколько ты чувствовал себя безопасно (комфортно) на сегодняшнем занятии?

Оцените по 10-ти бальной шкале. 10 – безопасно, 1 – совсем не безопасно.

- Мне не понравилось на занятии...
- Мне понравилось...

Я бы хотел, чтобы в дальнейшем в нашей группе...

Раздел 2. «Эмоциональный блок»

Тема 2.1 Мир наших чувств

Цель занятия: групповое сплочение и создание условий для закрепления у подростков навыков открытого выражения чувств через «Я-высказывания».

1. Приветствие «Имя-движение»

Группа стоит в кругу. Каждый по очереди делает шаг вперед и произносит своё имя в той форме, которая ему самому нравится.

После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя.

Сам участник не двигается и молча наблюдает.

Восстановление правил группы. Все по очереди вспоминают и проговаривают правила.

Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.

Говорить максимально искренне.

Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”.

Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.

В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

Не опаздывать

Присутствовать

Не играть в телефоне

Говорить открыто

Участвовать в упражнениях

Уважать друг друга

Называть друг друга по имени

Не перебивать

Помогаем друг другу

Уходим вместе

2. В начале занятия обсуждается настроение каждого участника группы.

Какое у тебя сегодня настроение? (обсуждается настроение каждого участника)

3. Игра «Друг к дружке»

Игра обеспечивает возможность контакта и взаимодействия участников друг с другом и является разминкой. В эту игру нужно играть очень быстро. Участники должны показать насколько внимательно они слушают ведущего и насколько быстро смогут сделать то, что он им скажет. Необходимо быстро выбрать себе партнера и быстро пожать ему руку... А теперь ведущий говорит какими частями тела нужно очень быстро поздороваться друг с другом:

Правая рука к правой руке;

Нос к носу;

Спина к спине;

Каждый раз, когда ведущий будет говорить: «Друг к дружке», участники должны быстро поменять партнера и пожать ему руку. Затем ведущий снова называет части тела, которыми участники дотрагиваются друг до друга

Ухо к уху

Колено к колену

Пятка к пятке

Ладонь к ладони

Мизинец к мизинцу

Голова к голове

Затылок к затылку
Локоть к локтю
Плечо к плечу
Бедро к бедру
Лоб ко лбу
Правое плечо к правому плечу
Правая пятка к правой пятке
Левое колено к левому колену.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе было действовать столь быстро?
- Понравилась ли тебе игра?
- Были ли названы такие части тела, которые ты сразу не понял?

4. Обсуждение.

Зачем нужно уметь выражать чувства?

К сожалению, по мере взросления многие люди утрачивают способность выражать свои эмоции, подавляют их, ошибочно полагая, что делают таким образом лучше для себя и окружающих. Но невыраженные чувства никуда не уходят, они накапливаются внутри, что может привести к нервному напряжению, депрессии, а тот конфликт, которого вы боялись, когда скрывали свои эмоции, все равно произойдет, только масштаб его будет гораздо серьезнее.

Почему людям трудно говорить о своих чувствах:

Страх конфликта. Скорее всего, вы считаете, что в хороших (идеальных, правильных) отношениях люди не ругаются. Также вероятно, что вы боитесь быть неприкрытым близкими, если они узнают о ваших чувствах. **Запрет на эмоции.** Вы не позволяете себе испытывать гнев, обиду, тревогу. Стараетесь установить жесткий контроль над эмоциями и рационализировать их, потому что считаете проявления чувств слабостью, своим уязвимым местом.

Низкая самооценка. Вы боитесь выражать свои чувства и говорить о том, чего хотите из страха остаться в одиночестве. Вы полагаете, что должны делать приятное другим людям, избегать беспокоить их, потому что ставите свои нужды ниже потребностей окружающих.

Завышенные ожидания. Вы уверены, что окружающие должны угадывать, что вы чувствуете, таким образом, освобождая себя от необходимости выражать эмоции.

Детское поведение. Вы предпочитаете дуться, злиться и объявлять людям молчаливый бойкот вместо того чтобы объяснить, что вы чувствуете. Такое поведение неконструктивно и говорит о низком эмоциональном развитии.

Эмоциональный мазохизм. Вы знаете, что, если выразите свои негативные чувства, они уйдут. Получая удовольствие от «пережевывания» неприятных эмоций, вы мучаете сами себя и теряете способность строить крепкие доверительные отношения с людьми.

Почему нужно выражать свои чувства?

Во-первых, умение выражать свои чувства повышает уверенность в себе, помогает выходить из конфликтных ситуаций с наименьшими потерями.

Во-вторых, для того, чтобы строить продолжительные и прочные отношения с людьми, нужно уметь выражать и позитивные, и негативные эмоции. Если не делать этого, негатив, накопившийся внутри, выльется в открытый конфликт, с которым люди могут не справиться. А выражение позитивных чувств помогает укрепить отношения, показать человеку, как вы цените его.

В-третьих, подавление эмоций приводит к тревожным состояниям, ухудшению самочувствия, депрессии.

Какие чувства известны членам группы?

Эмоции - это быстрая реакция на какой-либо раздражитель. Эмоции (**радость, злость, удивление и т.д.**) могут меняться практически каждую минуту, в зависимости от ситуации вокруг.

Чувства (например, любовь) сохраняются в течение длительного времени и обычно их не так-то просто изменить или избавиться от них.

Давайте составим «словарь чувств». Какие бывают чувства?

11 фундаментальных (базовых) эмоций:

1. Радость
2. Удивление
3. Печаль
4. Гнев
5. Отвращение
6. Презрение
7. Горе-страдание
8. Стыд
9. Интерес-волнение
10. Вина
11. Смущение

5. Работа со «словарем чувств».

Подчеркиваем одной чертой, те чувства, которые подростком испытывались когда-либо в жизни. А которые испытывают часто – двумя чертами. Затем, нужно зачеркнуть те чувства, которые им не хотелось бы испытывать никогда. Обсудить, что есть такие чувства, которые хотят испытывать почти все и есть чувства, которые могут не нравятся вам, так как многие люди считают, что ничего, кроме вреда, они не приносят.

Бывают ли бесполезные чувства?

Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Какие? Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Вы знаете, что оказывается в нашей культуре существует запрет на выражение некоторых чувств: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся» и т.д. А ведь каждое чувство нам нужно.

6. Упражнение «Эксперимент»

Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?

Приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу:

рот – чтобы не ругался и не кричал;

глаза – чтобы не выражали злости, не плакали;

уши – чтобы не слышали лишнего;

руки – чтобы не дрались;

ноги – чтобы не убегали.

Что может такой человек?

Зажатые внутри эмоции снижают наши способности и не позволяют нам нормально жить и функционировать.

Например, если плотно закрыть кипящий чайник, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек копит, копит в себе эмоции, а потом взрывается и вредит тем самым и окружающим и себе.

7. Игра «Кукольный театр».

Игра развивает экспрессивные способности и понимание как собственных, так и чужих чувств. Самый оптимальный это медленный темп работы, чтобы участники могли спокойно все обдумать и почувствовать.

Нужно разбиться на пары и решить, кто будет «куклой», а кто «кукольным». «Кукла» должна сидеть совершенно расслабленно, свесив голову вниз, как тряпичная. «Кукольник» придает потом этой «кукле» какое-то положение: ее рукам, ногам, лицу, пальцам и т.д. «Кукольник» должен следить за тем, чтобы те позы, которые он придает «кукле», не были для нее утомительны.

Затем ведущий подзывает всех «кукольников» и говорит, какие чувства будут изображать их «куклы». Затем «кукольники» начнут так сажать или ставить своих «кукол», чтобы они всем телом выразили задуманное чувство. «Куклы» выполняют все это и застывают в том положении, которое им придают.

Когда «кукольник» закончит, он говорит своей «кукле»: «я готов. Можешь ли ты сказать какое чувство я из тебя «сделал»? Теперь опять можно позвать всех «кукольников» и сообщить им, что должны показывать их «куклы». Например, «кукла» радуется, затем злится и т.д. Когда участники ухватят идею игры, то сам «кукольник» сможет решать, какое чувство его «кукла» будет выражать. Затем участники меняются ролями. В конце можно провести небольшую театральную сценку:

«Мы играем сейчас все в кукольную лавку. Один участник - «кукольник» - приходит в магазин, включает свет и поднимает всех «кукол». Он заводит механизм на спине каждой «куклы», и они начинают двигаться. Когда завод заканчивается, «куклы» останавливаются». К этой сцене можно подобрать соответствующую музыку.

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе быть куклой?
- Ты быстро сообразил, какое чувство должен показывать?
- «Кукольник» хорошо с тобой обращался?
- Что понравилось тебе больше - быть «куклой» или «кукольником»?
- Что ты испытывал в роли «кукольника»?
- Слушалась ли тебя «кукла», когда ты ставил ее?
- Быстро ли ты понял, какую позу должна принять твоя «кукла», чтобы выразить чувство?
- Какое чувство было труднее всего показывать?

8. Обсуждение.

Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой.

Для того чтобы понять, как этого можно достичь, выбирается ситуация, актуальная в этой группе, но довольно обобщенная, и анализируется по предложенной схеме, поэтапно фиксируемой на доске.

Задача ведущего - организовать обсуждение таким образом, чтобы его итогом стало формулирование алгоритма «Я - высказывания». Ведущий объясняет, что такое «Я - высказывание», что с его помощью можно сказать о своих чувствах, которые возникают в напряженной ситуации, и взять ответственность на себя за свои слова.

1. описывается ситуация вызывающая негативную эмоцию;
2. описываются свои чувства в этой ситуации;
3. называется причина этого чувства;
4. чтобы вы хотели в этой ситуации.

Ведущий предлагает вариант ролевой игры, для закрепления навыков формулирования «Я - высказываний».

9. Завершение тренинга

Необходимо почасовой стрелке (соседу слева) сказать поблагодарить за занятие.

Например: «Спасибо, Настя, за активность (улыбки, хорошее настроение, вежливость и т.п.)». Круг замыкается на ведущем.

Давайте поделимся впечатлениями о занятии.

- - В каком настроении вы завершаете сегодняшнее занятие?
- - В какую сторону изменилось настроение во время занятия и что повлияло?
- - Что было интересным для тебя на занятии?
- - Что нового ты узнал?
- - Насколько ты чувствовал себя безопасно (комфортно) на сегодняшнем занятии?

Оцените по 10-ти бальной шкале. 10 – безопасно, 1 – совсем не безопасно.

- Мне не понравилось на занятии...
- Мне понравилось...

Я бы хотел, чтобы в дальнейшем в нашей группе...

Тема 2.2. Почему важно говорить о своих чувствах

Цель занятия: создание условий для обращения участников группы к собственному опыту выражения злости, отреагирование негативных переживаний.

1. В начале занятия обсуждается настроение каждого участника группы.

Какое у тебя сегодня настроение? (обсуждается настроение каждого участника)

2. Восстановление правил группы. Все по очереди вспоминают и проговаривают правила.

Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.

Говорить максимально искренне.

Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”.

Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.

Уважать друг друга. В группе обращаются друг к другу по имени.

Не опаздывать

Не играть в телефоне

Участвовать в упражнениях

Называть

Не перебивать

Помогаем друг другу

3. Упражнение «Приветствие»

Цель: сплочение, снятие напряжения, запоминание полученной информации.

Описание: Ведущий расставляет стулья по кругу и просит участников игры расположиться на них.

Затем каждый играющий должен выяснить три факта о человеке, сидящем справа от него и узнать три факта о находящемся слева.

На интервью отводится 5–7 минут. Затем тренер просит каждого человека предоставить право своему интервьюеру на раскрытие группе услышанных фактов. Желательно, чтобы анкетеры не пользовались записями. Ведь очень важно не только записать услышанное и забыть, а лучше узнать друг друга.

Обсуждение:

Какой услышанный факт оказался наиболее интересным?

Кто и почему запомнился группе больше всего?

Бизнес-мостик: подходит для вводной части любого тренинга в тех случаях, когда коллектив уже знаком и готов делиться информацией о себе с коллегами. Снимает напряжение на первых этапах тренинга.

4. Упражнение «Угадай эмоцию» и обсуждение.

Участникам группы предлагается выразить на лице грусть, радость, удивление, обиду, раздражение. На столе картинкой вниз раскладываются 10 выражений лица, в которых зашифровано 10 эмоциональных состояний человека. Участники группы по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным участникам.

Задача того, кто взял карточку, угадать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные участники должны угадать, какую эмоцию им показывают.

Какие эмоции трудно изображать?

Какие эмоции легко изображать?

Получилось ли у участников группы сразу угадывать эмоцию?

Вспомните ситуации, в которых вы можете быть веселыми, грустными, удивленными, сердитыми, злыми.

Как вы думаете, для чего нужно изучать чувства?

Почему в общении нужно учитывать чувства других людей?

Постараемся ответить на вопрос: «Почему нам нужно изучать чувства?»

Для того чтобы:

- уметь контролировать свои чувства, сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

Человек по-разному относится к предметам, явлениям, событиям, другим людям, своей личности.

Что-то радует его, что-то печалит или возмущает. Это эмоциональное проявление личности. Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на аффекты, положительные и отрицательные эмоции, чувства, настроения и стресс.

На протяжении жизни человек учится по различным внешним признакам судить об эмоциональном состоянии других людей. Исходя из общепринятых в данном обществе правил и представлений о приличии, культуре поведения, мы вырабатываем адекватные средства речевой, мимической и жестикулятивной выразительности, способы самопрезентации, рассчитывая при этом что нас поймут и ответят взаимностью.

5. Игра «Прогноз погоды».

Бывают дни, когда чувствуешь себя «не в форме». Может быть охватывает уныние, обида или злость, и хочется, чтобы тебя оставили в покое.

Да, имеешь право. Можешь побыть в таком состоянии.

С помощью этого упражнения подростку дается понять, что за ним признается право побыть какое-то время необщительным.

Мы разрешаем и уважаем твое желание.

Другие члены группы учатся уважать такое состояние у каждого человека. Эта игра учит участников считаться с настроением друг друга.

Иногда каждому бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может вы чувствуете себя невыспавшимся, или, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы могли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать понять группе, что вам хочется побыть какое-то время необщительным.

Сделать это можно так: вы можете показать участникам группы свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите бумагу и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами «штормовое предупреждение». Таким образом вы можете показать другим, что у вас сейчас плохая погода, и вас лучше пока не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой, чтобы все участники группы знали об этом.

Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите рисунком, что для вас солнце уже светит всюду.

6. Обсуждение:

Почему важно говорить о своих чувствах открыто?

Чем полезно и чем вредно проявление злости?

В каких ситуациях люди чаще всего злятся?

В чем это проявляется?

7. Упражнение «Как я зол!»

Ребятам предоставляется возможность «поругаться». Кто сейчас чувствует необходимость наговорить кому-то гадостей?

Этому смельчаку завязываем глаза. Ведущий показывает на кого-то из группы, так, чтобы его видели остальные. Подростку с завязанными глазами предлагается выместить свою злость словами на этом человеке.

Затем глаза развязываются, и автор извиняется перед невинной жертвой: «Извини, я вовсе не тебя имел в виду...»

При работе с последним из числа желающих принять участие в упражнении можно показать на него самого. Довольно забавен также вариант, когда ведущий показывает на самого себя.

Таким образом мы увидели, как словесная агрессия разрушает отношения.

Когда кто-то на тебя ругается или обзывается, что мы можем сделать?

8. Игра «Спустить пар».

В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между людьми. Игру полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между участниками оставались открытыми и естественными. В ходе игры можно дать одному из участников негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством другого участника. Нужно сесть в один общий круг. Ведущий предлагает игру и объясняет её правила. Каждый из нас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом конкретному человеку. Например: «Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки глупые»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь мои вещи со стола». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг спускания пара завершится, дети, на которых жаловались могут высказаться по этому поводу.

Обсуждение. Подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек глупыми... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи со стола».

Завершение тренинга

Необходимо почасовой стрелке (соседу слева) сказать поблагодарить за занятие.

Например: «Спасибо, Настя, за активность (улыбки, хорошее настроение, вежливость и т.п.)». Круг замыкается на ведущем.

Давайте поделимся впечатлениями о занятии.

- - В каком настроении вы завершаете сегодняшнее занятие?
- - В какую сторону изменилось настроение во время занятия и что повлияло?
- - Что было интересным для тебя на занятии?
- - Что нового ты узнал? Чему научился?
- Что было самым сложным для тебя?
- - Насколько ты чувствовал себя безопасно (комфортно) на сегодняшнем занятии?

Оцените по 10-ти бальной шкале. 10 – безопасно, 1 – совсем не безопасно.

- Мне не понравилось на занятии...
- Мне понравилось...

Я бы хотел, чтобы в дальнейшем в нашей группе...

Тема 2.3. Как выразить свою злость

Цель занятия: отреагирование негативных переживаний, формирование собственного отношения к агрессивному поведению и формирование навыков сотрудничества.

1. В начале занятия обсуждается настроение каждого участника группы.

Какое у тебя сегодня настроение? (обсуждается настроение каждого участника)

Разделяем агрессию, злость, гнев и обиду.

Злость – это чувство, возникающее, как реакция на окружающую среду. Злость может быть выражена мимикой, жестами, словами «Я злюсь».

Гнев – сильная злость в виде всплеска, носит временный характер.

А вот **агрессия** – это действие, направленное на нанесение вреда вербального (оскорбления, угрозы) или физического (удары, разрушение вещей, предметов, кусание и т.д.).

Обида – это своеобразная маскировка злости, злиться иногда страшно/опасно/непривычно, когда в социальныхумах звучит фраза «на родителей злиться нельзя», «веди себя прилично» и так далее.

2. Игра «Агрессивное поведение»

Цель: в ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением, **разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.**

Инструкция: Каждому нужно взять по листу бумаги и записать на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный".

Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка.

Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе.

Что тебе кажется агрессивным?

Когда ты сам проявляешь агрессивность?

Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать, свои записи.

Анализ упражнения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или этаким "Рэмбо"?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- В чем проявляется равноправие между детьми? Как бы ты описал свое собственное поведение?

Дается определение, что понимается под конструктивным выражением своей злости и под деструктивным выражением.

Конструктивное выражение злости направлено на самозащиту, защиту других, отстаивание своей независимости и свободы.

Деструктивное выражение злости направлено на жестокое обращение с другими, как попытка самоутверждения за счет унижения других.

Обсуждение. В какой форме чаще выражают свою злость участники группы, и как с ней обычно справляются?

3. Игра «Толкалки».

Цель игры: с помощью этой игры дети могут научиться:

- выражать свою злость через игру и позитивное движение;
- соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело;
- правилам и контролировать энергичность своих движений.

Если играть в Толкалки" в помещении, то необходимо позаботиться о том, чтобы свободного пространства было достаточно.

Инструкция: Участникам нужно разбиться на пары и встать на расстояние вытянутой руки друг от друга.

Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место.

Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель.

Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала ребята пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера.

Вы можете попросить их выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились. Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, участники могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Ребята могут толкаться спиной к спине, держа при этом за руки для лучшего равновесия.

Анализ упражнения:

Насколько тебе понравилась игра?

Кого ты выбирал себе в партнеры?

Ты толкался изо всех сил?

Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?

Вы с партнером оба действовали честно?

Что ты придумал, чтобы победить?

Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?

Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

4. Игра «Каракули».

Ребенок поднимает руки вверх и на потолке рисует разводы, линии, фигуры в произвольной форме. Чем интенсивней движения, тем лучше. Затем все то же делает на листе бумаги ручкой, карандашами и фломастерами. Это и будут «каракули».

5. Игра «Конфета в бутылке».

В этой игре для достижения результата участникам необходимо точно согласовывать друг с другом тонкие движения рук. Игра проводится в группе из 3-х человек.

Каждой тройке понадобится **одна литровая пластиковая бутылка** из-под воды, **одна конфета в фантике** и 2,5 метра веревки. Для каждой тройки нужно связать узлом три отрезка **веревки по 50 сантиметров с одним отрезком длиной в 1 метр**. Затем нужно привязать к свободному концу самой длинной веревки конфету, завернутую в фантик.

Разбившись на тройки в течение двух минут ребята обсуждают, что они будут делать для того, чтобы в своей тройке успешно справиться с поставленной задачей. Каким образом вы сможете стать хорошей согласованной командой? Эта процедура продолжается примерно две минуты.

По завершении пусть ребята кратко расскажут о результатах своих обсуждений. Далее ведущий рассказывает, какую именно задачу участникам предстоит решить. Каждая тройка получит 4 связанные между собой веревки. На длинной веревке висит конфета.

Каждый из участников должен взять в руки одну из коротких веревок. Затем ребята пытаются засунуть конфету в бутылку. Не прикасаясь к бутылке руками.

Как только задание будет выполнено, нужно сказать: «У нас получилось!» По завершении ребята вкратце рассказывают, удалось ли им сделать так, чтобы они выполняли работу все вместе?

После этого можно составить новые тройки, из участников, которые до этого меньше всего взаимодействовали друг с другом. Можно усложнить выполнение задачи, предложив следующий вариант игры. Каждый участник получает дополнительную ленту и обматывает ее вокруг головы. Короткие веревки привязываются к этим лентам, чтобы ребята выполняли совместную задачу уже не руками, а головами.

Анализ упражнения.

У вас была хорошая команда?

Что для тебя было самым тяжелым в этой игре?

Как вы договаривались друг с другом?

Что привело вас к успеху?

6. Завершение тренинга

Давайте поделимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении вы завершаете сегодняшнее занятие?
 - В какую сторону изменилось настроение во время занятия и что повлияло?
 - Что было интересным для тебя на занятии?
 - Что нового ты узнал? Чему научился?
 - Что было самым сложным для тебя?
 - Насколько ты чувствовал себя безопасно (комфортно) на сегодняшнем занятии?
- Оцените по 10-ти бальной шкале. 10 – безопасно, 1 – совсем не безопасно.

• Мне не понравилось на занятии...

• Мне понравилось...

Я бы хотел, чтобы в дальнейшем в нашей группе...

Раздел 3. «Коммуникативный блок»

Тема 3.1. Что такое конфликт

Цель занятия: знакомство с понятием «конфликт» и особенностями поведения в конфликтной ситуации.

Задачи:

- формирование представления о сущности конфликтов, о естественности их возникновения в повседневной жизни;
- помочь осознать собственную стратегию поведения в конфликтных ситуациях;
- формирование навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

1. В начале занятия обсуждается настроение каждого участника группы.

Какое у тебя сегодня настроение? (обсуждается настроение каждого участника)

2. Ведущий задает вопрос всем участникам:

«Почему люди ссорятся?»

Всем предлагается подумать, а затем перейти к обсуждению. Все варианты ответов записываются на доске:

Не понимают друг друга;

Не принимают чужого мнения;

Не считаются с правами других;

Пытаются во всем лидировать;

Не умеют слушать других и т.д...

Можно ли жить без конфликтов?

Невозможно представить себе жизнь любого человека без конфликтов, свободную от каких-либо серьезных переживаний, разногласий, недопониманий. Конфликты неизбежны, они появляются при любых жизненных обстоятельствах и сопутствуют нам на протяжении всей жизни.

В чем отличия понятий “спор” и “конфликт”?

Конфликт - это столкновения, серьезные разногласия, во время которых человека обуревают неприятные чувства или переживания.

Спор – словесное состязание, обсуждение чего-нибудь, в котором каждый отстаивает свое мнение.

Какие способы решения конфликта вы знаете?

3. Игра «Разожми кулак».

Все участники делятся на пары, один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его, не причиняя боли партнеру. Затем участники меняются ролями.

В конце обсуждается применялись ли несиловые методы, участниками игры или они пытались справиться с заданием только с помощью силы? (несиловыми методами могли быть уговоры, просьбы, хитрость и т.д.)

Анализ упражнения:

- Какие каждый участник испытал эмоции во время игры?
- Что получалось, а что не получалось при выполнении игры? Почему?
- Было ли ощущение напряжения и раздражения во время игры?
- Ощущали ли вы, что может произойти конфликт?
- Что помогло избежать конфликта?

4. Упражнение “Два барана”

Цель: выявить ведущую стратегию поведения в конфликте

Перед выполнением упражнения на полу раскладываются листы А4 формируя узкую дорожку. Выбираются двое учащихся, которые становятся по разные стороны дорожки, друг напротив друга

Инструкция учащимся: “Представьте, что вы стоите на разных берегах и вам нужно перейти по мосту на другую сторону. Вы одновременно начинаете движение”.

Учащиеся решают конфликт как им перейти на середине моста. По итогам делаются выводы о стратегии.

5. Обсуждение. Прежде чем рассказать участникам группы о способах выхода из конфликта, можно спросить: «был ли у ребят собственный опыт выхода, из какого-нибудь конфликта»?

Обсуждается и записывается на доске поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры:

- Спокойно выслушать все претензии партнера;
- На агрессивность партнера не отвечать тем же, а постараться переключить разговор на другую тему. Или можно сказать что-то неожиданное, веселое, доброе;
- Настаивайте на том, чтобы партнер говорил конкретнее (только факты) и без отрицательных эмоций;
- Старайтесь вести себя уверенно и не переходить на критику;
- Извиниться если вы действительно не правы.

Предлагается ситуация: ты две недели не был в школе, потому что болел, приходишь в школу после болезни,ходишь в класс, а твоя парта занята новым учеником.

Предлагается выяснить отношения с **приказа:** «Сейчас же освободи мою парту!»

Предлагается выяснить отношения с **угрозы, с указаний и поучений:** «Надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать».

Предлагается выяснить отношения с **критики:** «Если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту».

Предлагается выяснить отношения с **обобщения:** «Ты такой же бестолковый, как и все новенькие».

Предлагается **не обращать внимания:** «Ты не достоин моего внимания».

Можно предложить другие варианты ситуаций:

тебя публично обвинили в том, чего ты не делал; одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя обзывать.

Обсуждаются эффективные и неэффективные способы решения конфликтов, поведение и реакция обоих партнеров в этих ситуациях. Все участники отвечают на вопрос: «Как можно было бы повести себе в этих ситуациях, чтобы не доводить дело до конфликта?» Обсуждение подводится к выводу, что для разрешения конфликтной ситуации, нужно совместно найти такое решение, которое будет устраивать обоих партнеров.

6. Ритуал прощания.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает сегодняшнее занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового ты узнал? Чему научился?
- Что было самым сложным для тебя на занятии?

Тема 3.2. Учимся сотрудничать

Цель занятия: формирование навыков сотрудничества, знакомство со способами конструктивного поведения в общении друг с другом и выработка приемлемого способа косвенной разрядки гнева и агрессии.

1. В начале занятия обсуждается настроение, каждого участника группы.

2. Игра «Ворвись в круг».

Эта игра поможет подросткам проанализировать свои чувства и обсудить возможные варианты конструктивного поведения в подобных ситуациях.

Кто из вас бывал когда-нибудь в ситуации, когда другие ребята не принимали его в свою игру?

Что вы делали в таких случаях?

Что происходит, если одного и того же человека постоянно не принимают в игру?

Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один участник должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться проникнуть в него и остаться в нем. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли. Дайте возможность как можно большему числу участников собственными силами проникнуть в круг. Если кто-то оказывается не в состоянии сделать это, нужно проследить, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Ребята должны пустить этого участника в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

Анализ упражнения:

- Что делали участники, чтобы проникнуть в круг?
- Что ты чувствовал, когда был частью круга?
- Что ты чувствовал, когда пытался проникнуть в круг?
- Как ты почувствовал себя, когда это у тебя получилось?
- Должен ли ты позволять каждому играть с тобой?
- Есть ли мягкий способ сказать "нет" другим ребятам?
- Что случается, если в игру все время не принимают одного и того же человека?
- Что делают неправильно те ребята, которых слишком часто не принимают?
- Как стать таким, с которым все хотят играть?
- Есть ли мягкий способ сказать "нет" другим ребятам?
- Что случается, если в игру все время не принимают одного и того же человека?
- Что делают неправильно те ребята, которых слишком часто не принимают?
- Как стать таким, с которым все хотят играть?

3. Игра «Отдать приказ».

Многим ребятам, когда они хотят чего-то от другого, нелегко выбрать правильный тон разговора. Они либо всеми командуют и на всех «рычат», либо позволяют другим мучить себя. Эта игра дает возможность обратить внимание на обе эти роли и выработать другие, более конструктивные способы поведения.

Знаете ли вы таких ребят, которые любят издавать всем приказы, и ведут себя, как

большие начальники?

Не называя имен, предлагается рассказать, как ведут себя такие ребята, когда пытаются навязать другим свою волю?

А знаете ли вы таких ребят, которые позволяют делать с собой все, что угодно - толкать, дразнить - и не находят в себе мужества прекратить все это и сказать: «Нет, я этого не хочу»?

Опять же не называя имен, предлагается рассказать, как выглядят такие дети, какое у них выражение лица, как говорят и как ведут себя?

Участникам предлагается разбиться на пары и решить, кто будет первым, а кто будет вторым. Первый должен стать деспотичным отцом или матерью диктующим ребенку, что тот должен делать.

Например:

«А ну, иди чисти свои ботинки!»,

«Не смей со мной пререкаться!»,

«Быстро иди делать домашнее задание!» и так далее.

Второй должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно. Он должен говорить своему партнеру, что со всем с ним согласен.

Например:

«Ты всегда прав!»,

«Я еще не слишком умен и никогда бы сам не додумался сделать так как ты говоришь!»,

«Я поступаю правильно только тогда, когда делаю все, что ты мне говоришь!» и так далее.

Участникам нужно в течение двух минут играть в таких деспотичных родителей и таких безвольных детей.

Затем участники меняются ролями. Также можно предложить и другой вариант игры. Например, первый может быть задиристым учеником, раздающим приказы всем одноклассникам направо и налево, а второй может сыграть роль «жертвы», которая все это выполняет.

В конце обсуждается, как можно сформулировать вежливо просьбу, как альтернативу агрессивному предъявлению требований и приказов и разыгрывается этот вариант в ролевой игре.

«Пойди пожалуйста, почисти свои ботинки.»

«Не говори со мной грубо»

«Через 5 минут начни пожалуйста делать домашнее задание»

«Мог бы ты принести тетрадь»

«Подойди пожалуйста ко мне?»

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя в роли родителя?
- Как ты чувствовал себя в роли ребенка?
- Какая роль тебе понравилась больше?
- Играешь ли ты когда -нибудь подобные роли в своей жизни?

Если да, то с кем?

- Видел ли ты когда -нибудь других детей или взрослых, играющих такие роли?

Когда эти роли вредны и когда они могут оказаться полезными?

4. **Обсуждаются способы разрядки агрессии**, которые не приводят к поломке, как своих, так и чужих вещей. И на доске составляется список возможных способов «спустить пар» (косвенной разрядки агрессии).

- Потанцевать
- Заняться спортом
- Побить подушку
- Порвать или помять бумагу
- Сделать уборку и т.д.

5. **Упражнение «Лист гнева».** Каждому предлагается нарисовать

собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости.

Эти рисунки выполняются на отдельных листах. После демонстрации рисунков каждым участником группы и их обсуждения каждый участник может порвать свой лист гнева, или взять его с собой и использовать в более напряженной ситуации.

6. Игра «Довольный — сердитый».

Эта игра важна тем, что помогает участникам группы почувствовать и осознать, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты. Сознание здесь выступает своего рода тормозом — оно осложняет отреагирование гнева. Кроме того, в этой игре ребята могут понять, что они в состоянии играть свои эмоции.

Нужно закрыть глаза и задуматься о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд.)

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.) Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже, будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других участников. (1 минута.) Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если ты до этого был довольным, то теперь будь сердитым. Теперь веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки.. (1 минута.)

Теперь вновь замри в тишине и постарайся снова вернуться к первому чувству.

Обрати внимание на то, что изменяется в твоём теле при этом, как меняется дыхание, что происходит с глазами, как меняются звуки, которые ты издаешь...

(30 секунд.) Снова остановись и замри. Теперь веди себя так, как тебе захочется.

Придумай, как ты назовешь чувство, которое тебе сейчас хочется испытать.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было труднее всего выразить?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое чувство понравилось тебе больше всего? Что именно понравилось тебе в нем?
- Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удастся?

7. Ритуал прощания.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает сегодняшнее занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового ты узнал? Чему научился?
- Что было самым сложным для тебя на занятии?

Тема 3.3. Умение слушать

Цель занятия: развитие способности слушать и принимать собеседника. Знакомство с вербальными и невербальными средствами общения.

1. В начале занятия обсуждается настроение, каждого участника группы.
2. **Обсуждение.** По каким признакам можно увидеть, что тебя внимательно слушают, а по каким можно понять, что не слушают? Какое поведение, и какие

фразы мешают говорить другому человеку? Ведущий объясняет участникам группы, что относится к вербальным и невербальным средствам общения.

3. Упражнение «Телефакс».

Нарисуйте на листах бумаги несколько несложных для изображения объектов: дерево, дом, рыбу, цветок, солнце и т.д. Каждой команде понадобятся бумага и карандаш.

Группа делится на две команды. Все садятся один за другим на стулья (спинки стульев нужно повернуть в сторону). Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний - карточку с рисунком (больше её никто не должен видеть). Каждая команда начинает работать, как телефакс. Участники команды пытаются как можно быстрее и точнее передать сообщение. Это сообщение - простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего участника команды. Игроки не должны переговаривать между собой. Когда сообщение дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и говорит «Готово». После этого сравниваются обе карточки. Затем команды могут поменяться игроками, и начать игру новым составом. Выигрывает та команда которая правильно передаст сообщение. Также игроки могут посылать и текстовые сообщения, например простые слова: «да», «нет», «алло», «ура» и т.д.

Анализ упражнения:

- Получилось ли у участников работать слаженно и быстро?
- Как можно было бы повысить эффективность работы команды?
- Что было самым сложным для участников команд, что не получилось? Почему?

4. Игра «Корабль среди скал».

В этой игре группа сама может установить подходящий для себя уровень сложности. Игра дает участникам возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доверие к партнеру. Кроме того, эту игру можно с легкостью видоизменять применительно к любому возрасту.

Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру, и что каждый из вас должен будет делать. Все, кто образует круг, будет берегом. Они должны взять друг друга за руки.

В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти "утесы" чуть позже мы сделаем из стульев.

Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. "Кораблю" мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен будет так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес.

Любой из вас может сейчас сказать: "Я хочу быть кораблем" и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие.

Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь из вас стать капитаном, который будет управлять кораблем в его пути через море между скалами. После этого мы завяжем "кораблю" глаза.

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих "берег", может сейчас сказать: "Пусть корабль плывет ко мне". Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру.

Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: "Мы хотим быть скалами". Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и, устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани. "Скалам" нужно помочь создать в меру сложные препятствия — такие, чтобы затруднить выполнение задания для "корабля" и "капитана", но не сделать его

невыполнимым.

Можно регулировать количество "утесов" в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность "кораблю" и "капитану" сообща определить, сколько "скал" они хотели бы преодолеть.

Такая возможность управлять игрой — отличный способ мотивации для участников.

"Скалы" остаются сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их "корабль".

Капитан же должен вести "корабль" очень осторожно, говоря ему, куда плыть. Он может давать, например, такие команды: "Сделай два маленьких шага вперед", "Сделай еще один шаг вперед", "Стоп!", "Повернись направо... Еще немного", "Сделай один шаг вперед", "Стоп!", "Сделай один шаг влево" и т.д. Когда "корабль" подойдет к конечной точке своего маршрута, "гавань" должна сказать "кораблю": "Ты достиг цели", и заключить "корабль" в объятия.

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда был "кораблем"?
- Чувствовал ли ты себя достаточно безопасно со своим капитаном?
- то в следующий раз твоему капитану стоит делать по-другому?
- Что было самым трудным для тебя как капитана?
- Как часто твой "корабль" налетал на "скалы"?
- Были ли "скалы" честным препятствием?
- Что ты чувствовал, когда был "скалой", а "корабль" проходил со всем рядом с тобой?

5. Игра «Друзья, не похожие на меня».

Важно, чтобы ребята учились ценить различия между людьми и принимать других такими, какие они есть. Тот, кто исходит из того, что другие думают и чувствуют точно так же, как он сам, постоянно разочаровывается. Такая внутренняя установка приводит к стрессу. Поэтому терпимость — важное качество любого человека. Она позволяет легко и без напряжения жить и работать вместе с другими людьми. Эта игра дает участникам возможность потренироваться в описании различий между людьми, а также научиться уважать других, не оценивая их.

Нужно сесть, образуя большой круг. Попробуйте описать сейчас своего друга (подругу), который не похож на вас. Каждому нужно вспомнить своего друга, который в каких-то важных вещах существенно отличается от вас. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называя нам его имени, расскажи, чем он от тебя отличается, и почему он тебе дорог. Подумайте об этом несколько минут, а затем расскажите о своих друзьях друг другу. (Ведущий тоже может рассказать участникам о своем друге.)

Анализ упражнения:

- Есть ли что-нибудь хорошее в том, что твой друг или подруга от тебя отличается? Почему?
- Что может произойти, если ты будешь настаивать на том, чтобы все твои друзья были такими же, как ты?

6. Игра «Охота».

Эта игра побуждает интерес к приключениям и помогает участникам вести себя тихо внимательно прислушиваясь. Здесь нужно проявить свою смелость, готовность идти на риск и уверенность в себе.

Для игры необходимо много свободного пространства, чтобы участники не ударялись о различные предметы.

Я хочу вам предложить одну игру, в которой нужно быть очень тихими. Для игры нужны два участника, один будет «охотником», а другой «зайцем». Я завяжу вам глаза, так что обоим придется рассчитывать только на свое умение слушать. Все остальные ребята, которые будут зрителями ведут себя очень тихо не мешая участникам. В начале «охотник» и «заяц» стоят в противоположных углах комнаты. Представим себе, что сейчас ночь, и так темно, что ничего не видно. «Заяц» пытается перебежать через «поле». Если он окажется на другой стороне «поля» он в безопасности. «Охотник» пытается поймать его при удобном случае. «Зайцу» нужно «наострить» уши и определить, где находится «охотник», чтобы «увернуться» от него. А «охотник» пытается идти точно в то место, где он слышит «зайца», чтобы его поймать. Все остальные участники стоят по краю «поля», чтобы «заяц» и «охотник» не ударились.

Анализ упражнения:

- У всех получилось быть настолько тихими, чтобы «заяц» и «охотник» могли хорошо слышать друг друга? Если «нет», тогда что тебе помешало вести себя тихо?
- Как ты чувствовал себя в роли «зайца»? В роли «охотника»?
- Что было в этой игре трудным для тебя?

7. Игра «Молчащее и говорящее зеркало»»».

Отработка навыков использования невербальных средств общения.

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало». Его задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к нему сзади. Эти два «зеркала» будут живыми.

Одно будет молчащим: оно сможет объяснить основному игроку, кто находится за его спиной, только с помощью мимики и жестов.

Второе «зеркало» - говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно не называя его имени.

Основному игроку нужно выбрать из других участников группы, тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом». После того, как основной игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию: «зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок - перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади.

Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека стоящего за спиной, то вступает говорящее «зеркало» и произносит одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова можно по - другому - отражает молчащее «зеркало» и так далее.

Задача игрока угадать человека за спиной как можно быстрее. Для «зеркал» есть определенное условие - не акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем, более не подчеркивать их какие — то физические характеристики.

Анализ упражнения:

Участники группы делятся своими впечатлениями, трудностями, с которыми они столкнулись, и находками, которые они сделали в ходе выполнения упражнения.

- Кому из игроков потребовалось меньше всего «зеркальных отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?
- В чем секрет такой прозорливости?
- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
- Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?
- Что вы почувствовали, когда увидели свое отражение?

8. Ритуал прощания.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает сегодняшнее занятие?

В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?

• Что было особенно интересным для тебя на занятии?

Что нового ты узнал? Чему научился?

Тема 3.4. Уверенное поведение

Цель занятия: развитие способности уверенно формулировать свои просьбы и требования. Умение сказать «нет». Обучение способам конструктивного взаимодействия с взрослыми.

1. В начале занятия обсуждается настроение, каждого участника группы.

2. Игра «Дружелюбные требования».

Даже многим взрослым бывает трудно сформулировать собственные требования ясно и дружелюбно. Вы предъявляете вполне ясные требования, но далеко не всегда делаете это дружелюбно. Эта игра подтверждает право участников группы что-либо требовать у своих сверстников или у взрослых, и предоставляет им возможность формулировать эти требования вежливо.

Лист участника.

Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

1) . Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...

2) . Несколько твоих друзей идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними...

3) . Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад...

4) . Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...

5) . Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз...

6) . Неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор ты не получил ответа...

7) . Твой друг взял у тебя деньги взаймы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...

8) . Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической...

9) . Ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...

10) . Вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...

Временами все мы чего-то хотим от других людей. Например, хотим, чтобы они приняли нас в свою игру. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно или же не очень.

Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно.

Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его.

Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно.

Сделать это можно, например, следующим образом... Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря, например: "Я хочу... Мне нужно..."

"Разумеется, мы не всегда слышим в ответ "да", и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы вовсе не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня поучились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Обсуждение с участниками эффективных и неэффективных вариантов требований. Далее ведущий предлагает проиграть в ролевой игре, как можно дружелюбно сформулировать свои требования. Обсуждение, получилось или не

получилось дружелюбно сформулировать свое требование? Почему?

Анализ упражнения:

- Чему полезному для себя ты научился?
- Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?
- Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или сверстникам?
- Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?
- Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?
- Кто из ребят класса, по-твоему, умеет хорошо предъявлять требования?
- Как предъявляет свои требования классу ваш учитель?

3. Игра «Воображаемое интервью».

Ребятам нужно уметь не только ладить со своими сверстниками, но и находить адекватные способы взаимодействия с взрослыми: родителями, учителями и т.д. Тогда они лучше смогут оценить и учесть реакции взрослых, увидеть их сильные и слабые стороны.

Здесь описано воображаемое интервью, которое ребята проводят с ведущим. Также воображаемое интервью можно проводить с каким-нибудь другим человеком, например, музыкантом, политиком, спортсменом и т.д. Участники объединяются в группы по три человека. Представьте себе, что вам надо взять интервью у взрослого человека. Какие вопросы вы ему зададите, чтобы узнать о нем как можно больше интересного? Составьте список вопросов... (10 минут.) Теперь предлагается представить, что ребята берут интервью у ведущей. Записывайте вопрос, а рядом с ним ответ, который, по вашему мнению, дала бы ведущая. Если вы не можете предположить ответа ведущей, тогда попытайтесь просто угадать его. Если хотите, ваше интервью может быть серьезным, а если хотите — шуточным. (20 минут.) Затем дается возможность тройкам зачитать свои интервью и доброжелательно высказать свое мнение о них. Ведущий исправляет не подходящие воображаемые ответы и похвалит те ответы, которые "попали в точку".

Анализ упражнения:

- Какие из адресованных взрослым вопросов кажутся тебе особенно интересными?
- О чем тебе не хочется спрашивать взрослого?
- Какое интервью тебе особенно понравилось?
- Как тебе работалось в своей группе?

4. Обсуждение. Участниками обсуждается и записывается модель уверенного поведения. (Что значит быть уверенным человеком? Это умение спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других). И высказывания, которые можно говорить в ситуации уверенного отказа другому человеку. Ведущим предлагается ситуация для разыгрывания ролевой игры, в которой нужно суметь уверенно отказать. (К вам приходит друг, предлагает вместе погулять. Вы рады, что он пришел. Но сегодня вечером вам нужно дописать сочинение по литературе и поэтому вы не можете погулять с другом). Обсуждение удалось или не удалось сформулировать уверенный отказ и почему?

5. Игра «Умение сказать «нет».

Мы можем поддерживать устойчиво хорошие отношения с ровесниками или взрослыми только в том случае, когда находим подходящий для себя ритм следования чужим ожиданиям или уклонения от них. Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и не особенно хотим это делать. Например, моя подруга пригласила меня пойти вместе с ней в кино. А у меня в этот день нет настроения идти смотреть фильм. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я

чувствую, что должна это сделать, ведь это же моя подруга. Но в тоже время я знаю, что мне самой этого не хочется, мне в этот день хочется сходить на интересную выставку. Я думаю, что вам это знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы это все-таки сделали. Возможно, это было в школе, или дома, во время игры, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали? А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Мы можем сказать другу, что не дадим ему денег взаймы, или отказываемся помочь родителям. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие. Как вы себя чувствовали в такой ситуации? (15 минут.)

Анализ упражнения:

- Каким людям тебе труднее всего говорить "нет"?
- Каким людям тебе легче всего говорить "нет"?
- Говоришь ли ты прямо "нет" или начинаешь искать оправдания?
- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое "да"?
- Когда человек должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?
- Многого ли ты ожидаешь от самого себя?

6. Игра «Не хочу».

Важно, чтобы участники научились отстаивать свои личные интересы перед взрослыми. К такого рода интересам относится право выбора еды, одежды, прически и т.д. При этом важно, чтобы ребята сообщали о своих желаниях тактично. Эта игра дает им возможность поучиться выражать свои желания вежливо и в то же время решительно. Ведущий говорит о том: «что мамы и папы часто пытаются заставить детей что-нибудь есть, например, овсяную кашу», Многим мамам нравится готовить для своих детей кашу, хотя многим детям она не нравится. Вполне возможно, что мамы, когда сами были детьми, тоже не любили овсяную кашу. Несмотря на это, теперь они хотят, чтобы их дети ее ели. Что может сделать ребенок в такой ситуации? Разделитесь сейчас на пары. Ведущая предлагает сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой — ребенком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребенок ел кашу, "геркулес", томаты, баклажаны или что-нибудь подобное, потому что это полезно. А ребенок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребенок по-настоящему разозлит родителей и доведет их до белого каления. А во втором случае покажите, что ребенок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить. (10 минут.)

Анализ упражнения:

- Каким образом ты можешь разозлить родителей так, чтобы они еще больше захотели все за тебя решать?
- Каким образом ты можешь так поговорить с родителями, чтобы они были готовы тебе уступить?
- В каких вопросах дети должны иметь право самим принимать решение?

7. Ритуал прощания.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает сегодняшнее занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
 - Что было особенно интересным для тебя на занятии?
 - Что нового ты узнал? Чему научился?
- Что было самым сложным для тебя на занятии?

Тема 3.5. Ценность человеческого «Я».

Цель занятия: развитие представлений о ценности других и самооценности. Создание условий для развития эмпатии через игру.

1. В начале занятия обсуждается настроение, каждого участника группы.

2. Игра «Я справился».

Одним из важных источников самоуважения является осознание того, что мы смогли преодолеть трудность, выполнить сложную задачу. Для подростков большое значение имеет возможность представлять окружающим свои большие и маленькие успехи и получать от них подтверждение, что они и на самом деле сделали нечто важное. Их собственная система оценок еще весьма нестабильна, поэтому ее укрепляют положительные эмоции, пережитые вместе со значимыми для них людьми.

Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй их. Нарисуй себя во время выполнения этого сложного дела. (10 минут.) По завершении ребята показывают свои рисунки группе и рассказывают о них. При этом ведущий выражает свои чувства по поводу рисунков и побуждает других участников делать это.

Анализ упражнения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?
- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?
- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказываешь в своем рисунке?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?
- В каких случаях ты бываешь готов сдаться и все бросить?

3. Игра «Сходства и различия».

Игра помогает участникам увидеть, что, с одной стороны каждый из них уникален, а с другой стороны, у каждого есть такие черты и особенности, которые есть и у других. Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других ребят? И кто из вас бывает, доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то, и другое.

Участники разбиваются на пары и пробуют найти по восемь характеристик, которые есть в паре у обоих, а затем восемь характеристик которыми они отличаются друг от друга. На одном листе напишите сходства, а на другом различия.

Ведущий предлагает нарисовать две картинки. На одной изображается что-то, чем ребята похожи друг на друга, а на другой изображается различие.

По завершении ребята показывают рисунки группе.

Анализ упражнения:

- Что для тебя было сложнее: найти сходства или различия?
- Что из того, что объединяет тебя с партнером, нравится тебе больше всего?
- Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от других?
- Ведущий дает определение эмпатии - **это способность понимать эмоциональное состояние других людей, сопереживать им.**

4. Упражнение Игра-тренинг "Таможня".

Ведущий: "Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие" (в качестве "предмета контрабанды"

используется реальный маленький предмет ключ, монета).

"Итак, кто хочет быть таможенником?"

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают "таможенника". Мимо него по одному проходят "пассажиры", он пытается определить, кто из них "провозит контрабанду". Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли "таможенника" побывали двое-трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя "контрабандиста". Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и "таможенника", и "контрабандиста".

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

5. Упражнение «Мигалки».

Для этого упражнения надо организовать круг из стульев, которых ровно в два раза меньше, чем участников. Играющих должно быть четное количество, поэтому в некоторых случаях ведущий, объяснив правила, сам становится игроком.

Половина ребят рассаживается на стулья, остальные встают за их спинками. Один стул остается пустым. Это потому, что водящий стоит в середине круга. Тот, кто стоит за пустым стулом, должен переманить к себе кого-то из сидящих без слов, только мимикой и жестами.

Задача водящего — уловить момент «переманивания» и занять освобождающийся стул.

После 5-7 минут игры сидящие и стоящие меняются местами.

Задача ведущего — организовать обсуждение, зачем нужно уметь понимать состояния другого человека и с какими трудностями ребята столкнулись во время игры? И почему в игре мы не использовали слова?

6. Упражнение «Лицом к лицу».

Мы выяснили, что надежнее пытаться понять состояние другого человека не по его словам (он может не сказать нам о своем настроении). И сейчас попробуем еще потренировать навыки «чувствования» другого человека.

В парах ребята садятся спиной друг к другу. По сигналу ведущего необходимо повернуть голову таким образом, чтобы увидеть лицо, а не затылок партнера. После трех попыток пары переформируются. Обсуждение показывает, что не так-то легко почувствовать состояние другого человека с кем мало знаком. Проще понять того, с кем чаще общаешься.

7. Ритуал прощания.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает сегодняшнее занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового ты узнал? Чему научился?
- Что было самым сложным для тебя на занятии?

Тема 3.6. Заключительное занятие с участниками группы. Что я приобрел.

Цель занятия: обсуждение результатов работы группы по всем занятиям, обсуждение чему научились и что приобрели в ходе работы группы. Прощание участников группы друг с другом.

1. В начале занятия обсуждается настроение, каждого участника группы.

2. Рисунок «Нарисуем нашу группу»

Ведущий предлагает участникам всем вместе нарисовать свою группу на большом листе ватмана. И после завершения рисунка рассказать, у кого какие чувства возникали в процессе рисования и после завершения. А также дать общую оценку рисунку.

3. Игра

"Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (тренер ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

4. Упражнение «Открытка»

Каждому участнику предлагается сложить пополам чистый лист бумаги, так чтобы он напоминал открытку и сверху написать свое имя, можно еще ее украсить каким-нибудь рисунком и передать соседу слева. Сосед должен написать любое приятное пожелание, которое он хочет сказать на прощание хозяину этой «открытки». Так пишут все участники друг другу пожелания, пока «открытки» не вернутся к своим хозяевам.

5. Заряд энергии

На полу обозначить шкалу от 0 до 100%, и попросить участников встать в том месте, которое будет показывать их уровень энергии. Обсудить.

6. Упражнение «Что я приобрел?»

Попросить участников подумать минуту, а после каждый называет три слова, которые будут отражать личный опыт дня или тп. Можно проводить в общем кругу или, если группа большая, в минигруппах. Подумайте над вопросом, чему я научился и что я приобрел в ходе работы группы и как эти знания помогут мне в жизни? Запишите свой ответ на листочке и затем, пусть каждый прочитает, как он ответил на этот вопрос

7. Позитивная обратная связь

Участники вместе с ведущим должны найти "10 хороших вещей, которые произошли сегодня в работе группы".

8. Ритуал прощания.

Делимся впечатлениями о всех занятиях в целом.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает сегодняшнее занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятиях?
- Чему ты научился?
- Что было самым сложным для тебя на занятиях?
- Как оцениваешь все наши занятия? (оцените по 10-ти бальной шкале).

Родительское собрание.

Подведение итогов реализации программы, выдача рекомендаций. Ответ на вопросы родителей. Заполнение анкеты обратной связи от родителей.