

**Министерство образования Ставропольского края**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Молодежный многофункциональный  
патриотический центр «Машук»**

**Ставропольская краевая молодежная общественная  
организация «Творческий союз «Звездный ветер»**

**Методическое пособие  
«Шаги к конструктивной  
самостоятельности»  
по профилактике  
деструктивного  
поведения  
несовершеннолетних**



## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних. Ставрополь, 2021г. – 184 с.

Авторы - составители:

**В.В. Митрофаненко**, кандидат педагогических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», координатор Ассоциации Добровольческих Движений Кавказа;

**Е.Ю. Барабаш**, кандидат психологических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер».

Редактор: **И.А. Скиперский**, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», руководитель Ресурсного центра Ставропольского края «КАМПУС».

Методическое пособие направлено на организацию работы с обучающимися общеобразовательных организаций (далее – школа) старших и младших классов. Пособие включает в себя разработанные комплексы занятий, которые могут проводиться с учениками как классными руководителями, так и представителями общественных организаций или даже активом обучающихся школ, предварительно подготовленных и осуществляющих занятия под консультативным контролем классного руководителя, психолога или социального педагога.

Основой для разработки пособия стал 15-летний опыт команды Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер» в проведении просветительских и реабилитационных мероприятий для детей и молодежи, результаты проведенных командой исследований детской и молодежной среды, включая мониторинг новых социально негативных явлений в детско-молодежной среде, мониторинги специализированных лагерных смен 2021 года и реабилитационных мероприятий 2019 года и практика использования сертифицированных технологий Российского благотворительного фонда «Нет алкоголизму и наркомании», разработанных под началом рабочей группы по совершенствованию антинаркотической политики и реформе системы наркологической помощи при Общественной палате Российской Федерации и опубликованных в первом томе «Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика)» сборника материалов «Профилактика патологических форм зависимого поведения».

Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности» включает в себя два авторских блока по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних:

1. «Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике зависимого поведения;

2. «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации»: профилактика деструктивного поведения.

Оба блока состоят из 2 типовых тренинговых программ с возрастной разбивкой на программы для детей в возрасте 8-12 лет и программы для детей в возрасте 13-17 лет.

© СКМОО ТС «Звездный ветер»

© Авторы-составители

## Содержание

Вместо вступления	3
-------------------	---

### Раздел I

#### **«Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике зависимого поведения**

1. Общие методические рекомендации по проведению занятий по профилактике зависимого поведения	6
2. Типовая программа по профилактике зависимого поведения для обучающихся в возрасте 13-17 лет	19
3. Типовая программа по профилактике зависимого поведения для обучающихся в возрасте 8-12 лет	68
4. Программа медико-психологической работы с родителями (законными представителями)	113

### Раздел I

#### **«Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации»: профилактика деструктивного поведения**

1. Общие методические рекомендации по проведению тренингов по конструктивному поведению в конфликтной ситуации	116
2. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 13-17 лет	121
3. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 8-12 лет	153

## Вместо вступления

Это пособие может отличаться от тех, которые, коллеги, вы раньше могли использовать в своей работе. Причиной этого является то, что оно не «замешано» на основе карательно-пугательного подхода в работе с детьми и молодежью. Мы исходим из того, что дети эти «пугалки» уже давно изучили в Интернете и обсудили со своими сверстниками в социальных сетях. А если нет, то и смысла давать им эту информацию никакого нет! Пособие это «замешано» на развитии доверительных и партнерских отношений, исходя из следования нами принципам и высказываниям классика советской педагогической мысли: «Хочешь решить проблему ребенка, сделай его своим союзником!» (В.А.Сухомлинский).

Мы боремся с зависимостями и склонностями детей к отклонениям от норм поведения. Эту армию победить невозможно! Зависимостей – море.

Мы же предлагаем зайти в тыл к «противнику» и не бороться, а наоборот - развивать... САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ. В отличие от армии зависимостей – она одна. И взяв ее в качестве главной цели в работе с детьми и молодежью, мы добьемся значительно больших успехов, поскольку мы обречены на союзнические отношения с главными действующими субъектами воспитательного процесса – самими детьми. Такое отношение тесно увязывается с одним из основных принципов Конвенции по правам ребенка, ратифицированной нашей страной в 1989 году.

Поэтому в данном пособии весь образовательный комплекс направлен на поэтапное вовлечение школьников в процессы понимания, принятия и участия в развитии личностной и социальной самостоятельности.

И в этом процессе мы не можем быть противниками. Ведь дети чаще всего в стремлении казаться взрослыми и самостоятельными делают самые грубые, порой судьбоносные ошибки. И это только потому, что советниками их становятся те, кто эти же ошибки уже совершили и, становясь «кумирами» для наших детей на улице, они устанавливают такие «доверительные отношения», что разрушают любые подходы к ним как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей).

Поэтому в наши задачи входит:

- установление доверительных отношений с основным нашим союзником – детьми и молодежью;
- выстраивание союзнических отношений со всеми действующими субъектами воспитательного процесса (ученическое, педагогическое и родительское сообщества);
- организация процесса развития самостоятельности через создание условий для реализации творческого потенциала каждого ребенка и молодого человека;
- мониторинг эффективности с точки зрения соблюдения принципов союзнических (доверительных) отношений.

Пособие предназначено для заместителей директоров по воспитательной работе и советников директоров школ по воспитательной работе, для классных руководителей, школьных молодежных и общественных организаций, работающих в области профилактики зависимостей в молодежной среде с целью проведения комплекса профилактических занятий, направленных на повышение уровня самостоятельности. Пособие также может быть использовано для работы со студентами профессиональных образовательных

организаций. Высшая школа также может использовать методическое пособие в качестве учебного пособия на практических занятиях, а также для разработки студенческих проектов и программ, направленных на работу студенческих молодежных объединений с подростками в школах, организациях профессионального образования и по месту жительства.

**Для чего мы воспитываем детей и молодежь, и что является целью воспитания?**

Воспитание когда-нибудь заканчивается или нет? Кто-то говорит – нет, имея ввиду, что человека и во взрослом состоянии воспитывает коллектив, Закон и т.п. Но речь идет о становлении человека как личности. И здесь воспитательный процесс, конечно, когда-то переходит в другое качество – самовоспитание и, в конечном счете, в ответственность.

А для чего мы занимаемся воспитанием следующего поколения, мы на этот вопрос уже выше ответили – следующее поколение должно быть лучше предыдущего: здоровее, умнее, активнее, ответственнее. По сути воспитательный процесс – это процесс подготовки следующего поколения к тому, что им будет передана наша страна, ответственность за ее ценности и традиции и ответственность за следующие поколения.

Так что же тогда является целью – конечным результатом воспитательного процесса? Мы на своих занятиях часто спрашиваем у студентов и школьников – кто такие студенты? И они, как правило, отвечают: «это люди, обучающиеся в организациях высшего образования». Тогда мы их поправляем, что студентами во всем мире принято считать даже обучающихся старших классов школы. Что осуществляется в школе по отношению к ученику? – Его учат! А студент что делает? И нам догадливые молодые люди говорят: «Учится!». Да, это так, но что произошло с учеником? Что изменилось? Каким он стал? И опять-таки, наиболее понятливые говорят: «Он стал самостоятельным!». Правильно, он стал самостоятельным. Значит главная цель воспитательного процесса – достижение самостоятельности. Но самостоятельным человек не рождается. Он им становится, но не сразу, а поэтапно. Мы для себя вывели «Теорию самостоятельности», где разделяем этот процесс на уровни достижения самостоятельности.

Основная цель в работе с детьми и молодежью – это воспитание самостоятельной личности. Человек может прокормить себя и свою семью? Может воспитать детей? Может бесконфликтно жить и работать в социуме? Может реализоваться как творческая личность? В этом суть самостоятельности. Структура самостоятельности такова:

**тактильная** – познание ребенком физического мира;

**психологическая** – познание самого себя («Я - концепция»);

**социальная** – выстраивание отношений с социумом;

**экономическая** - человек может обеспечить сам себя и свою семью;

**репродуктивная** - может удовлетворить потребности своей семьи, как экономические, так и воспитательные.

Проявление своеволия со стороны взрослых по отношению к ребенку на этапе развития тактильной самостоятельности приводит к педагогическим запущенностям, что в свою очередь сказывается на процессе психологической самостоятельности, что не дает ребенку профессионально сориентироваться и развивает девиации, что делает его аутсайдером на этапе выстраивания отношений с социумом и мало способным к экономической независимости, а значит это неуспех в создании и сохранении семьи, когда человек не способен

обеспечивать свою семью, он не может удовлетворить их потребности ни в материальном, ни в духовном плане. И, конечно, в таком случае невозможно говорить о том, что следующее поколение будет лучше предыдущего.

Но это уже другой процесс, и он связан с альтернативами самостоятельности – зависимостями. А их по подсчетам специалистов не менее двухсот. А самостоятельность – одна!

Вот поэтому, взяв в союзники самостоятельность, мы сможем выстроить союзнические отношения со всеми действующими субъектами, участвующими в организации школьной жизни наших детей. И это безусловно приведет к установлению такого уровня доверительности, при котором обратная связь не будет иметь помех. А это значит, что потери в рядах следующего поколения можно будет, если не избежать, то точно – минимизировать.

## Раздел I

### «Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике зависимого поведения

#### 1. Общие методические рекомендации по проведению занятий по профилактике зависимого поведения

*(Автор-составитель: В.В. Митрофаненко, кандидат педагогических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», координатор Ассоциации Добровольческих Движений Кавказа)*

#### **Факторы риска и защиты формирования химической зависимости у подростков 12-17 лет.**

В наркологии обычно выделяют четыре группы факторов, которые увеличивают шансы подростка стать потребителем и зависимым от ПАВ, их называют факторами риска — медико-биологические, психологические, духовно-нравственные и социальные. Кроме того, сам подростковый возраст рассматривается как общий фактор риска развития многих нарушений поведения, в том числе аддиктивного поведения.

Наряду с факторами риска выделяют и факторы защиты – обстоятельства, достоверно снижающие шансы подростка стать потребителем ПАВ.

##### Медико-биологические факторы риска.

К числу медико-биологических факторов риска обычно относят наследственную отягощенность подростка нервно-психическими заболеваниями, из-за которых он не может реализовать себя иным способом и ищет веселья и необычных ощущений в приеме спиртного или наркотиков (табл.1).

##### **Таблица 1.**

#### **Медико-биологические факторы риска и защиты употребления ПАВ.**

<b>Факторы риска</b>	<b>Факторы защиты</b>
<i>Психические заболевания.</i> Возникшие ещё в раннем детстве (у подростков проявления могут усилиться) или дебютировавшие на фоне гормональной перестройки в организме уже в подростковом возрасте.	Профилактическая (консультативная) работа с родителями (законными представителями) и специалистами субъектов профилактики, работающими с подростками.
<i>Нервно-психические отклонения.</i> Умственная отсталость, эмоционально-волевые отклонения и последствия органического поражения головного мозга разной степени выраженности.	Профилактическая (консультативная) работа родителями (законными представителями) и специалистами субъектов профилактики, работающими с подростками.
<i>Минимальные мозговые дисфункции.</i> К ним относятся незначительные нарушения нормального процесса	Профилактическая (консультативная) работа родителями (законными



<p>созревания мозговых структур. Такие нарушения могут возникнуть вследствие родовой травмы, воздействия инфекции, токсических веществ, радиоактивного излучения.</p>	<p>представителями) и специалистами субъектов профилактики, работающими с подростками.</p>
<p><i>Психопатии и акцентуации характера.</i> Чаще всего у подростков с аддиктивным поведением встречаются акцентуации характера по неустойчивому типу. Изменить свое настроение от отрицательного к положительному подростки обычно стремятся с помощью чувственных наслаждений, а ПАВ как раз и дают этот эффект «в чистом виде», без каких-либо духовных усилий или продуктивной деятельности с их стороны.</p>	<p>Профилактическая работа с родителями (законными представителями) и специалистами субъектов профилактики, работающими с подростками. Тренинговые занятия с подростками.</p>

*Психологические факторы риска.*

Условно психологические факторы можно разделить на мотивационные и личностные.

Совокупность мотивов, побуждающих к употреблению алкоголя и наркотиков, определяет индивидуальный процесс приобщения к ПАВ. Были установлены три типа личностных мотиваций употребления:

- 1) позитивная (для получения удовольствия);
- 2) негативная (защита, бегство от тоски, проблем и т.п.);
- 3) нейтральная (для приспособления к окружающим, стремление «быть своим» в микрогруппе).

Психологические факторы риска и защиты употребления ПАВ представлены в таблице 2.

**Таблица 2.**

***Психологические факторы риска и защиты употребления ПАВ.***

<b><i>Факторы риска</i></b>	<b><i>Факторы защиты</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий самоконтроль;</li> <li>- импульсивность;</li> <li>- сниженная способность к длительным и целенаправленным действиям;</li> <li>- эмоциональная неустойчивость и незрелость;</li> <li>- неумение прогнозировать последствия действий;</li> <li>- сниженная или неадекватная самооценка в сочетании с экстернальным локусом контроля (принятие ответственности за свое поведение);</li> <li>- низкая стрессоустойчивость;</li> <li>- несоразмерность притязаний;</li> <li>- тяга к риску, склонность к поиску ощущений;</li> <li>- несформированность морально-нравственных ориентиров, неприятие социальных норм.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватная самооценка;</li> <li>- стрессоустойчивость;</li> <li>- развитый самоконтроль;</li> <li>- навыки самостоятельного решения проблем, поиска и принятия социальной поддержки;</li> <li>- устойчивость к негативному влиянию сверстников;</li> <li>- высокий уровень интеллекта.</li> </ul>

Социальные факторы риска.

Наиболее актуальными для формирования аддиктивного поведения подростка являются микросоциальные факторы (табл. 3).

**Таблица 3.**

**Микросоциальные факторы риска и защиты употребления ПАВ.**

<b>Факторы риска</b>	<b>Факторы защиты</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- злоупотребление ПАВ родителями (законными представителями) и другими родственниками;</li> <li>- насилие в семье;</li> <li>- безнадзорность;</li> <li>- жестокое обращение в семье;</li> <li>- развод родителей;</li> <li>- неблагоприятный для детей повторный брак;</li> <li>- низкий уровень доходов в семье;</li> <li>- оторванные от жизни ожидания родителей (законных представителей) в отношении ребенка;</li> <li>- непонимание родителями (законными представителями) возрастных особенностей ребенка;</li> <li>- низкий авторитет родителей (законных представителей).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- функциональная семья;</li> <li>- гармоничные детско-родительские отношения;</li> <li>- просоциальные установки в семье, отраженные в соответствующих внутрисемейных правилах;</li> <li>- привитые с детства навыки общения с людьми;</li> <li>- высокие моральные принципы и интеллектуально-культурная ориентация жизни в семье;</li> <li>- уважение семейных ценностей.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкая учебная мотивация;</li> <li>- сниженная успеваемость;</li> <li>- нарушения школьной дисциплины;</li> <li>- низкий статус подростка в школьном коллективе;</li> <li>- трудности взаимодействия со сверстниками и учителями;</li> <li>- неформальная группа, в которой подросток хочет получить недостающие ему дома и в классе понимание и поддержку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хорошая школьная успеваемость;</li> <li>- удовлетворяющие подростка статус в классе и отношения с одноклассниками и учителями;</li> <li>- принадлежность к неформальной просоциальной группе, в которой совсем не употребляют ПАВ.</li> </ul>

Одним из главных факторов защиты от употребления подростком психоактивных веществ является духовно-нравственное воспитание.

Духовно-нравственное воспитание заключается в развитии гармоничной личности на основе высших духовных ценностей, под которыми понимаются основополагающие в отношениях людей друг к другу, к семье и обществу, принципы и нормы, основанные на критериях добра и зла, лжи и истины.

В школьном возрасте важно уделять внимание развитию у ребенка эмоционального интеллекта, внеконфликтного поведения, чувства благодарности, душевного спокойствия.

Применительно к духовно-нравственному воспитанию выделяют следующие высшие духовные ценности:

1) индивидуально-личностные (жизнь человека, права ребёнка, честь, достоинство);

2) семейные (отчий дом, родители, семейный лад, родословная семьи, её традиции);

3) национальные (образ жизни, поведения, общения, Родина, святыни страны, национальная геральдика, родной язык, родная земля, народная культура, единство нации);

4) общечеловеческие (экологическая культура, мировая наука и культура, мир на Земле и так далее).

### **Факторы риска и защиты формирования химической зависимости у детей 6-11 лет.**

Факторами риска употребления являются обстоятельства, достоверно повышающие шансы индивида стать зависимым от употребления психоактивных веществ.

Факторы защиты – обстоятельства, уменьшающие шансы индивида стать потребителем ПАВ (рис.1).

Основное значение имеет совокупность биологических, социальных, духовно-нравственных и психологических условий жизни, которые могут создавать предпосылки вовлечения человека в наркотизацию.

#### **Человек – биопсихосоциальное существо**



В обобщенном виде факторы риска наркотизации могут быть представлены следующим образом:

- Биологические;
- Психологические, в том числе духовно-нравственные;
- Социальные.

Факторы сгруппированы в соответствии с основными объектами профилактической работы в условиях школы, выделяемыми концепцией профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде – сам ребенок (личность), семья и образовательный комплекс, включая связанное с ними социальное окружение (см. табл. 1).

Таблица 1.

**Факторы риска приобщения к ПАВ и защитные факторы от вовлечения в зависимость детей младшего школьного возраста**

Среда	Факторы риска	Защитные факторы
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкая самооценка (неуверенность, нелюбовь к себе, ощущение собственной ненужности);</li> <li>- недостаточный самоконтроль;</li> <li>- эмоциональная неустойчивость (в том числе неспособность адекватно выражать свои чувства);</li> <li>- неспособность противостоять трудностям (дисфункциональные стили совладания со стрессом);</li> <li>- отсутствие жизненных перспектив;</li> <li>- отсутствие необходимых социальных навыков (в частности, коммуникативных);</li> <li>- внушаемость, конформность, инертность;</li> <li>- личный опыт употребления ПАВ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватная самооценка (самопринятие);</li> <li>- развитый самоконтроль;</li> <li>- гармоничное эмоциональное развитие;</li> <li>- развитые навыки преодоления стрессовых ситуаций;</li> <li>- оптимизм;</li> <li>- личностная и социальная компетентность;</li> <li>- навыки асертивного поведения</li> </ul>
СЕМЕЙНАЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дисфункциональные воспитательные стили (гипопротекция, гиперпротекция, воспитание по типу повышенной моральной ответственности, противоречивое воспитание и т. д.);</li> <li>- отсутствие чувства принадлежности к семье;</li> <li>- отсутствие или нарушение семейной коммуникации (в частности, взаимные «нападки», пренебрежение друг другом и т.д.);</li> <li>- злоупотребление ПАВ членами семьи;</li> <li>- семейная традиция разрешения сложных жизненных ситуаций с помощью употребления ПАВ;</li> <li>- несоблюдение членами семьи социальных норм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гармоничные семейные отношения, построенные на эмоциональной близости и взаимном уважении, и оптимальный стиль воспитания - сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и принятием (эмоциональной поддержкой) ребенка родителем (-ями);</li> <li>- ведение членами семьи здорового образа жизни, признание его в качестве семейной ценности.</li> </ul>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дезадаптация в коллективе;</li> <li>- частые переходы из одной образовательной организации в другую;</li> <li>- низкая успеваемость;</li> <li>- нарушение отношений со сверстниками и педагогами;</li> <li>- употребление ПАВ в ближайшем социальном окружении;</li> <li>- негласное одобрение или поощрение по отношению к употреблению ПАВ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хорошая адаптация ребенка к условиям образовательной организации;</li> <li>- принятие себя в социальной роли;</li> <li>- успешная учебная деятельность, достижения в обучении;</li> <li>- конструктивное взаимодействие и отношения со сверстниками и педагогами;</li> <li>- эффективная профилактическая антинаркотическая работа в учреждении образования.</li> </ul>
--------------------------------	---	--

Биологические факторы наркотизации:

- Наследственные признаки. Важную роль играет плохая наследственность обучающихся младших классов, отягощенность различного рода психическими и наркологическими заболеваниями их родителей, других родственников из ближайшего окружения.

- Отсутствие у младших школьников тенденции к интеллектуальному развитию (невозможность контролировать свое поведение, трудности с осознанием последствий своих поступков, незрелость эмоционально-волевой сферы).

- Степень изначальной толерантности по отношению к употреблению ПАВ. Есть люди с индивидуальной непереносимостью наркотических веществ, а также имеющие высокую или низкую толерантность (устойчивость) к алкоголю, наркотикам.

Социальные факторы наркотизации.

- В обществе существуют определенные традиции, связанные с употреблением ПАВ. В качестве примера можно использовать русские «питейные» традиции, когда у школьника младших классов (либо дошкольника) формируется устойчивая ассоциация: «праздник-алкоголь».

- Мода. Благодаря косвенной рекламе в СМИ, у некоторых обучающихся младших и средних классов возникает уверенность в правильности и элитности употребления наркотических веществ, это начинает восприниматься как неотъемлемый атрибут жизни обычного человека.

- Дисфункциональные воспитательные стили: установлено, что недостаток опеки, либо ее избыток, приводят к риску начала употребления запрещенных веществ.

- Отсутствие надлежащего контроля над ребенком в связи с тотальной занятостью родителей (законных представителей) (сложный рабочий график, постоянные командировки) приводит к росту риска начала употребления ПАВ.

Психологические факторы риска вовлечения младших школьников в употребление ПАВ:

- Нарушение у детей связи с родителями (законными представителями), близким окружением.

- Отставание ребенка в развитии на эмоциональном, духовном, коллективном уровнях (навыки речи, контроля эмоций, снижение обучаемости). Эмоциональная лабильность, экстраверсия, импульсивность (школьник

постоянно беспричинно ломает игрушки и личные вещи, обижается сам и обижает детей, не может с собой справиться, несмотря на постоянные наказания со стороны взрослых, ситуации повторяются), гиперактивность или, наоборот, вялость, апатия, сниженное настроение, склонность к депрессиям, причем, в стрессовых ситуациях депрессия становится очень глубокой.

- Проблемы с памятью, вниманием, проблемы в обучении бытовым и игровым навыкам, проблемы с послушанием.

Профилактика ранней наркозависимости – это комплексная программа по разработке и реализации различных способов снижения факторов риска, которые ведут к ранней наркотизации у детей 6-11 лет; она направлена на усиление защиты ребенка, развитие и формирование навыков адаптации без ухода в мир иллюзий.

Социальная компетентность младших школьников – это возможность быстро и оптимально правильно решать поставленные задачи. А для решения проблем, которые неизбежно возникают с возрастом, нужно:

- Научиться понимать и принимать окружающих людей. Это формирование собственной мысли, умение планировать свои дальнейшие действия, которые не пойдут в ущерб другим, умение разрешать конфликты, находить компромисс.

- Научиться большей самостоятельности. Фактически, это умение найти себе занятие по душе, развивать самостоятельность, делать свои дела самому и обращаться к старшим только в случае крайней необходимости.

- Брать на себя ответственность за свое поведение, предвидеть последствия, выполнять обязанности по дому, в классе (помогать делать уборку, мелкий ремонт, готовить еду, покупать продукты по дороге домой, помогать соседям, ухаживать за младшими детьми, пр.).

- Ребенок должен научиться пользоваться средствами социальной инфраструктуры (уметь распоряжаться деньгами, самому ездить в транспорте, работать с бытовой техникой, понимать суть денег и в чем их основная ценность для человека).

- Всегда понимать суть опасности неправильного поведения, уметь обеспечивать собственную безопасность без ущерба другим, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни, вести себя осторожно, не провоцировать себя или других на негативное поведение.

Каждый человек изначально имеет предусмотренный природой антинаркотический барьер - набор защитных функций, которые обеспечивают реализацию программы безопасного здорового обитания и безопасной жизнедеятельности.

Таким образом, в соответствии с вышеуказанными факторами формирования наркотизации у детей младшего школьного возраста, организацию профилактической работы с ними необходимо направить на:

- 1) укрепление Я-идентичности ребенка, понимание им собственных границ, личностных ресурсов, своих сильных и слабых сторон, принятие себя;

- 2) формирование позитивного отношения к жизни, понимание её ценности и смысла, выработку оптимистического взгляда на мир;

- 3) создание образа будущего, продумывание планов и жизненных перспектив;

- 4) выработку умения распознать манипуляцию, критически оценивать доводы, взвешивать все «за» и «против», а также сопротивляться внешнему давлению.

Ниже приведена подборка упражнений, которые можно использовать в профилактике зависимого поведения от ПАВ среди младших школьников (6-11 лет). Упражнения собраны в тематические блоки с учетом значимой цели.

**Требования к ведущим группы (классным руководителям, социальным педагогам, представителям молодежных общественных организаций):**

1. Ведущий должен иметь достаточное представление о теории развития самостоятельности, проблемах зависимости, обладать необходимыми знаниями и информацией. Ему нужно очень ясно понимать, что:

- Самостоятельность – единственная альтернатива любых форм зависимостей;

- Зависимости, в том числе и от ПАВ – комплексное хроническое заболевание с определенным генезом, симптоматикой и развитием, имеющее биологические, психологические, социальные и духовные корни. Зависимости – это семейные заболевания;

- Подростки имеют определенные физиологические возрастные особенности;

- Подростки имеют право быть не такими как взрослые;

- Существуют среди подростков группы риска с развитием зависимостей;

- Существуют факторы риска и факторы защиты подростком и молодежи от зависимостей и конфликтного с Законом поведения.

2. Ведущий должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к процессу развития самостоятельности, как альтернативе неэффективным технологиям профилактики зависимостей в молодежной среде. Подростки, как никто другой, остро чувствуют ложь и замешательство ведущих. Ведущий сам должен следовать тому, что утверждает на своих занятиях. До начала работы по предлагаемым программам, ведущий должен прояснить для себя какое место в его жизни занимают химические вещества и быть готовым говорить об этом с детьми. По опыту составителей данного пособия в 80% случаев ребята на занятиях спрашивают ведущего о том, курит ли ведущий, принимает ли ведущий спиртные напитки, употреблял ли хоть раз наркотические средства в немедицинских целях, наркотики, и если да, то зачем.

3. Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья. Ему самому необходимо быть ответственным за свою жизнь, иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем - одним словом уметь и иметь все то, что мы хотим от детей, с которыми работаем. Это важный момент, потому что иначе ребенок не сможет овладеть необходимыми навыками и решить психологические задачи, которые ставятся перед ним в ходе работы по программе.

4. Ведущий должен обладать определенными профессиональными навыками, которые скорее можно назвать талантами. Специалисты, имеющие опыт ведения детских и подростковых профилактических групп, выделяют следующие важные способности ведущего:

- Умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);

- Умение создать безопасную и поддерживающую обстановку;

- Умение нести знания «между слов», т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения;

- Помнить и уважать себя в подростковом возрасте;

- Знание подростковых стилей и способов овладения материалом и иметь большой багаж различных форм активности;
- Уметь получать удовольствие от работы с подростками и веселиться вместе с ними;
- Не обязательно ведущим должен быть классный руководитель, психолог школы или социальный педагог. Это может быть представитель общественной организации, студенческий и даже школьный молодежный лидер.
- Весьма желательно, чтобы ведущих было несколько и уж никак не меньше двух. Такая форма работы как малые группы предполагает не больше 9-10 участников. Следовательно, если в учебной группе на тренинге 30 человек, то ведущих должно быть не меньше трех. Есть упражнения, в которых требуется обеспечение физической безопасности участников («Доверяющее падение»), есть упражнения требующие от подростков погружения в себя («Ценности»). А это, в свою очередь, требует от ведущих создания доверительной обстановки и минимизации травмирующих факторов, что возможно лишь при наличии двух или более ведущих. С другой стороны, это значительно облегчает работу ведущих, и дает возможность взаимоподдержки, крайне необходимой в работе с подростками. Кроме того, это помогает анализировать работу ведущих тренинга и, что очень важно, позволяет подросткам видеть здоровые партнерские отношения между взрослыми людьми (тут, конечно, желательно чтобы эти отношения действительно были здоровыми).

### **Основные принципы и задачи работы**

Четкая формулировка и понимание задач, стоящих перед исполнителем любой деятельности, вне всяких сомнений делает работу более организованной, четкой и успешной. Нам представляется чрезвычайно важным понимание ведущими цели своей работы. Тогда будет понятнее какой должна быть такая работа.

Итак, какова же цель профилактической работы? По определению, профилактика – это система мер, направленных на предупреждение возникновения явления. Цель профилактики зависимостей – отказ детей и подростков от употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания. Могут ли какие-либо мероприятия привести к намеченной цели? Мы уже говорили выше, что подростки в школе, как правило, уже знают многое о средствах, изменяющих сознание. И традиционный подход к профилактике, использующий карательно-пугательные методы, тем более на тех, кто уже «в теме», не работает. Информировать, конечно, можно и нужно, но мы не можем гарантировать, что проведение такого рода мероприятий приведет к тому, что дети не станут употреблять вещества никогда. Мы можем только с той или иной степенью вероятности предположить, что наша работа сделает это употребление менее вероятным. Но для того чтобы профилактическая работа стала более продуктивной, нам представляется целесообразным начать с ознакомления детей с теорией самостоятельности, объясняя им, в чем цель жизни человека, какова цель данного периода, когда идет процесс становления личности подростка. Также целесообразным видится формулировка более конкретных задач. Таких задач, про которые можно сказать – да, мы это сделали или мы это не сделали.

*Какие задачи стоят перед действенной профилактической работой, преследующей не простое информирование, а через включение обучающихся*



в процесс повышения общественной активности школы<sup>1</sup>, повышения личностной (психологической) и социальной самостоятельности?

- дать детям объективную информацию о действии химических веществ на организм.

- объяснить детям, почему самостоятельность является единственной альтернативой всем формам зависимостей;

- сориентировать детей на их способность сделать свой собственный выбор. Они должны чувствовать, что они действительно могут сделать правильный для себя выбор, что им это доверяют;

- дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Эти задачи – единственно реальные для практикующего специалиста. Постановка более глобальных целей и задач может привести к кризису как работы, так и личности ведущего. С другой стороны, сведение программ только к информированию будет превращать программу в очередную говорильню.

В соответствии с этими задачами, профилактическая работа должна включать в себя три компонента.

### *1. Образовательный компонент*

Специфический – знание о действии химических веществ, изменяющих состояние сознания, на организм, механизмы развития зависимости от ПАВ во всех аспектах, принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

Цель: Научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком (с любимым, и, возможно, с ним самим) при употреблении ПАВ.

Неспецифический – знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

Цель: Формирование развитой концепции самосознания у подростка.

### *2. Психологический компонент* – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления химических веществ, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков из «группы риска» и др. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности. Работа с планом личного выздоровления.

Цели: Психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

### *3. Социальный компонент* – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д.

Цель: Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

---

<sup>1</sup> Педагогам хорошо известна модель школьного самоуправления именуемая Общественно Активные Школы (далее – ОАШ). ОАШ – это школа, которая ставит своей целью не просто предоставление образовательных услуг ученикам, но и развитие сообщества, привлечение родителей и жителей к решению социальных и других проблем, стоящих как перед школой, так и перед сообществом. Это школа, которая принимает концепцию общественно-ориентированного образования как подход к развитию сообщества, что является возможностью для местных жителей, общественно-активных школ, местных организаций и учреждений стать активными партнерами в решении местных проблем.



### Лестница участия Р. Харта<sup>2</sup>

В последние годы во всем мире участие детей и молодежи в процессах принятия решения и реализации программ и проектов уделяется повышенное внимание. Проведено множество исследований, опросов. Участие молодежи в разработке, реализации и оценке молодежных программ и проектов способствует развитию таких важных для жизни навыков и умений, как способность анализировать трудности, с которыми они сталкиваются, возможность выразить точку зрения, формировать стратегии безопасного поведения, лидерства,

самостоятельной личности и резильентности. Специалисты утверждают, что молодые люди, которые самостоятельно принимают решения, учатся на собственном опыте, наблюдают за поведением взрослых в типичных «ситуациях», развиваются быстрее и менее подвержены депрессии, чувству безысходности и попыткам суицида.

Молодежное участие в значительной мере повышает эффективность проектов, направленных на молодежь. По мере того, как участие молодежи становится все более осознанным и более деятельным, поведение данной целевой группы становится менее рискованным, формируются более стойкие убеждения в отношении выбора здорового образа жизни. Тем не менее, очень часто участие имеет поверхностный декларативный характер. Принимающие решения взрослые, специалисты, работающие в области реализации и формировании молодежной политики, не всегда привлекают данную молодежь к обсуждению проблем молодежи, неохотно спрашивают ее мнение, прежде чем принять то или иное решение, непосредственно касающееся их настоящего или будущего. В то же время молодые люди не всегда сами проявляют инициативу, не верят в то, что высказанное ими мнение будет рассмотрено и принято во внимание.

Значительное количество молодых людей исключены из общественной жизни, маргинализированы социальными, экономическими, политическими, правовыми культурными системами, структурами, отношением взрослых. Нередко сами молодые люди рассматриваются как источник проблем, а не как полноценные партнеры в процессе их решения. Как правило, взрослые недооценивают компетенцию молодежи, используя их в то же время в некоторых вопросах для влияния на ход событий.

---

<sup>2</sup> Мы представляем в данном Методическом пособии материал «Лестница участия Р. Харта» для того, чтобы оно стало руководством к действию. Мы видим, что 8 ступеней, изложенных в этом материале – этапы повышения участия подростков и молодежи в профилактической деятельности могут, при правильном использовании, стать методичкой для включения самих подростков и молодых людей в реализацию интерактивной образовательной программы «18 ступеней к конструктивной самостоятельности». Продвигаясь по шагам программы и поднимаясь в процессе реализации по ступеням Харта, можно достичь достаточно высокой степени эффективности в достижении самостоятельности, что станет основой для закрепления культуры здорового образа жизни, повышения школьной общественной активности и снижения уровня опасности от проникновения любых форм зависимости и конфликтности с законом в молодежной среде ваших школ.

Р. Харт, используя метафорический образ лестницы, разработал инструмент для анализа степени участия молодежи в профилактических программах. Концепция Р. Харта базируется на принципах Конвенции прав ребенка ООН и изучает взаимоотношения между детьми и взрослыми. Р. Харт предлагает рассмотреть восемь ступеней «лестницы участия» молодых людей.

#### **Модели «неучастия»**

*1 ступень – манипулирование.* Молодые люди не понимают сути проекта, и, таким образом, не понимают собственных действий.

*2 ступень – декорирование.* В этом случае взрослые используют молодых людей, чтобы косвенным путем поддержать мероприятие, «украсить его».

*3 ступень – токенизм или болтология.* Эти термины можно использовать для описания того, каким образом молодые люди используются при проведении заседаний, конференций и других массовых мероприятий. Дети с хорошей артикуляцией, внешними данными, которых выбрали взрослые, принимают участие в обсуждениях, по теме которых имеют незначительную подготовку или не имеют таковую вообще.

#### **Модели настоящего участия.**

*4 ступень – назначение взрослыми и информирование.* На этой ступени для того, чтобы обеспечить настоящее участие, проект должен отвечать нескольким важным требованиям: молодые люди понимают и разделяют цели и задачи проекта; знают, кто и почему принимает решение об их участии; их роль значительна и осознанна, они не являются декорацией для действий взрослых; становятся участниками проекта добровольно, после того как им стал понятен его смысл.

*5 ступень – консультирование и информирование.* Молодые люди могут быть очень хорошими консультантами для взрослых, разрабатывающих молодежные программы. На этой ступени идея, цель и задачи разрабатываются взрослыми, но молодежь участвует в процессе, так как с ними консультируются на этапе разработки, а согласно их оценке и рекомендациям конечный результат корректируются. Тем не менее, принятие окончательного решения остается за взрослыми.

*6 ступень – решения, принимаемые по инициативе с взрослыми вместе с детьми.*

*7 ступень – иницируется молодежью и управляется ею.*

*8 ступень – иницируется молодежью, решение принимается совместно с взрослыми.* На этой ступени молодые люди сами разрабатывают проект или программу. Взрослые тоже принимают участие, но играют второстепенные роли. Таким образом, молодые люди самостоятельно планируют, реализуют, оценивают проект и несут полную ответственность за его результаты. Например, подростки одной из школ создали и направили видеоматериал о том, как проводят время их ровесники после занятий. Оказалось, что в радиусе школы не существует доступных мест для проведения досуга, а многим даже негде встретиться с друзьями. К материалу прилагалась петиция с требованием о выделении помещения на территории школы для центра, где ребята могли бы самостоятельно организовать свое свободное время.

#### **Какой результат дает участие молодежи?**

- Участие – это активное действие. Возможность не плыть по течению жизни, быть участником, а не зрителем происходящего. Это своеобразный показатель развития личности.

- Участие – механизм социального понимания реальности.

## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

- Участие – способ изменения ситуации. Участие молодежи в принятии решений дает ей возможность выразить свою точку зрения, быть услышанной и повлиять на результат в решении вопросов, затрагивающих ее интересы.

- Участие – поиск своего «самоопределения». Для молодежи здесь интересно: самореализация, профориентация, приобретение знаний, умений и навыков.

- Воспитание ответственности за свои решения и поступки.

### **Молодежное участие способствует:**

- реализации на практике прав граждан на активное участие в жизни общества, в управлении делами государства;

- воспитанию у детей и молодежи привычки помогать другим, участвовать в решении проблем своего сообщества;

- формированию гражданской ответственности;

- быть полноценным членом общества.

### **Примерная структура занятий**

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
<b>ПЕРВАЯ ЧАСТЬ</b>				
Приветствие		Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу
Начало работы	5 - 10	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5 - 10	1.Объединение, сплочение группы 2.Развитие межличностных связей 3. Включение в совместную деятельность	Подвижные игры с четко определенными правилами	1. Обозначение правил и границ 2. Обеспечение безопасности участников
Работа по теме	30 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, рисование, психодрама и т.д.)	1.Дать определенную информацию в доступной форме. 2. Предоставить возможность выразить свои чувства 3. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ				
Разминка	10 мин	1.Объединение, сплочение группы 2.Развитие межличностных связей 3. Включение в совместную деятельность	Подвижные игры с четко определенными правилами	1. Обозначение правил и границ 2. Обеспечение безопасности участников
Работа по теме	20 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, рисование, психодрама и т.д.)	1.Дать определенную информацию в доступной форме. 2. Предоставить возможность выразить свои чувства 3. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.
Завершение занятия	10 мин	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение 2. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Подвижные и/или релаксационные игры	1. Обозначение правил и границ 2. Обеспечение безопасности участников
Прощание	5 мин	Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка детей

## 2. Типовая программа по профилактике зависимого поведения для обучающихся в возрасте 13-17 лет

(Автор-составитель: В.В. Митрофаненко, кандидат педагогических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», координатор Ассоциации Добровольческих Движений Кавказа)

**Шаг 1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы (в том случае, если занятие ведет приглашенный специалист или лидер молодежного объединения).**

**Цель:** Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Ведущий дает информацию о важности развития доверительных отношений. Дает краткую характеристику доверительным отношениям.

Доверительные отношения – тип отношений между людьми (друзьями, в семье, между учителем и обучающимися), характеризующиеся взаимной верой друг в друга, во взаимную искренность и порядочность. Доверительные отношения чаще всего проявляются в исповедальности, самораскрытии, личностном общении, в доверии друг другу. Они возникают при условии потребности друг в друге, духовно-нравственном сходстве и отношениях друг к другу как образцу партнера в дружбе, любви, работе, делах и деяниях, как общему человеческому идеалу.

**Начало работы:** Представление ведущего. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

**Разминка:** *Упражнения «Поиск общего», «Представление участников по парам», «Снежный ком».*

**Работа по теме:** *Выработка правил доверительных отношений (мозговой штурм).*

Мозговой штурм. Правила проведения.

Предлагается проблема для обсуждения, после чего фиксируются любые идеи и мысли всех участников. Принципиально, что записываются они без оценки. Задача ведущего – успевать фиксировать все возникающие идеи, не отдавая предпочтения какой-либо, даже самой гениальной, на его взгляд.

Мозговой штурм в структуре программы используется не в классическом варианте для выработки оптимального решения сложной проблемы.

Самое важное для нас в мозговом штурме, что вслух высказываются мысли, которые при обычной ситуации могут казаться самому говорящему безумными, а создаваемая ситуация безоценочности позволяет подросткам раскрыться с новой стороны за счет безопасных условий упражнения и отсутствия критики. Также подростки учатся решать проблему коллективно.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия – помогла ли игра повышению доверительности.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Доверительные отношения могут оказать значительное влияние на жизнь человека. Если в отношениях отсутствует доверие, то это главный признак того, что в них далеко не все в порядке. Однако, такой тип отношений можно построить, если правильно себя вести и поддерживать дружественную атмосферу. Кроме того, доверительные отношения подразумевают, что все личности могут делиться между собой:

- различными тайнами и секретами;
- тайными мыслями и мечтами.

При этом все участники могут не опасаться того, что эти сведения могут попасть в неправильные руки. Они базируются на вере в искренность и честность человека по отношению к остальным участникам отношений, например, семье.

Обычно, чтобы открыться полностью, людям необходимо немало времени. Впрочем, даже длительные отношения далеко не всегда превращаются в доверительные.

**Разминка:** *Любая не очень сложная подвижная игра – «Дни рождения», «Ветер дует...» и др.*

Краткое описание игры «Ветер дует...»: Все сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга говорит: «Ветер дует на того, у кого (например) черные шнурки». Те, у кого черные шнурки должны быстро встать и поменяться местами. Задача всем найти себе место, в том числе, и ведущему. Тот, кто место не нашел, становится ведущим.

Цель игры: Разрядка, возможность для проявления фантазии, возможность увидеть общее.

Количество детей: 6 – 25.

Примечания: по мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример называния более интересных признаков, каких-то определенных отношений, осознания чувств и т.д.

**Работа по теме: *Общий рисунок: «Наше представление доверительных отношений».***

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

## **Шаг 2. Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто «Я»? Кто «Ты»? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.**

**Цель:** Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** В процессе развития самостоятельности понятие «личность» занимает важное место. Личность – это сформировавшийся человек, у которого свои индивидуальные особенности, свои жизненные ценности, приоритеты, качества. На этапе формирования психологической самостоятельности – это ключевое понятие. Человеку важно осознать, кто он. Он должен не подстраиваться под, может быть, ситуативно выгодные для существования формы, а жить своей жизнью, со своим лицом. Личность – понятие, выработанное для отображения природы человека, рассмотрения его как субъекта социокультурной жизни, определения его как носителя индивидуального начала, самораскрывающегося в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности.

**Начало работы: Упражнение: *Обмен чувствами 10 определений «Кто Я?».***

Краткое описание: Ведущий предлагает взять лист бумаги и записать 10 пунктов – какие чувства у участников вызвал вводный материал? Сложно ли было? Удалось ли написать 10 пунктов? Сколько удалось? Было ли что-то, что удивило, восхитило? Какие характеристики стоят у вас впереди, а что получилось в конце списка? Всего ли хватает в описании? Хочется ли что-то добавить?

Цель упражнения: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

### **Разминка: Упражнение «Я никогда не...».**

Краткое описание: Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например – «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному.

Цель упражнения: Знакомство в игровой форме, разрядка.

Количество детей: 5-15.

Примечания: Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека.

**Работа по теме: *Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность».***

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Что такое границы личности? Это индивидуальное безопасное пространство. Оно включает в себя ощущения и эмоции, мысли, взгляды и убеждения, интересы и ценности каждого человека. Если коротко, то это четкое понимание и осознание собственного «Я». Когда физические границы нарушаются, мы это чувствуем очень хорошо – нарушение приносит нам явный физический дискомфорт. Например, человек в транспорте наступил на ногу – нам больно, мы сообщаем об этом человеку или отходим сами. Психологические границы – это зона доверия. Она включает внутренний мир мыслей, эмоций, переживаний, стремлений, убеждений и ценностей. И именно мы определяем, как близко мы можем подпустить другого человека к этому внутреннему миру. Слабые личные границы характерны для людей в созависимых отношениях – когда один из партнеров психологически зависит от другого, а в их модели общения есть ролевое распределение (например, «ребенок и взрослый», «подчиненный и начальник», «жертва и тиран»).

**Разминка: *Рисунок «Что мне в себе нравится»*,** возможно показать рисунок всем и прокомментировать.

**Работа по теме: *Игра в границы «Скажи стоп».***

Краткое описание: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружок диаметром два-три шага – место водящего. Обернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай!» При этих словах все играющие двигаются по направлению к нему. Как только он произносит «Стоп!», все останавливаются. Водящий быстро оглядывается и возвращает на исходную линию того, кто не успел вовремя остановиться и сделал дополнительное движение. Затем он снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...». Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Тот, кто возвратился на исходную линию, начинает движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем он скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим, и игра повторяется.

Цель игры: Сформировать внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ.

Количество детей: 10-30.

**Завершение: *Упражнение «Путаница».***

Краткое описание: Каждый берет за руки двух разных людей, стоящих желательнее не рядом. Задача – не разнимая рук, распутаться в новый круг.

Цель упражнения: Завершающий обмен впечатлениями. Ощущение сплоченной группы. Навык разговора о чувствах.

Количество детей: 5-10.

Примечания: Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.



**Шаг 3. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.**

**Цель:** Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, резиновый мяч, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Чувствами называют процессы внутренней регуляции деятельности человека, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют для него реальные или абстрактные, конкретные или обобщённые объекты, или, иначе говоря, отношение субъекта к ним. На уровне психологической самостоятельности молодой человек должен учиться владеть своими чувствами. Это даёт возможность осуществлять контроль за своими личностными границами. Очень важно понимать свои чувства и защищать их от внешнего влияния.... Чувства помогают нам воспринимать как физический, так и духовный мир. Внешнее воздействие нарушает естественную природу наших чувств. Есть чувства физического и духовного уровня. Чувства духовного уровня – тонкая сфера. Это природа психики человека.

Попытки понять чувство иногда безуспешны. Мы сердимся и знаем это, кто-то сводит нас с ума, и это нам до боли ясно. Но в других случаях, особенно, когда у нас заблокированы эмоции или наши чувства очень слабы, становится сложно понять, что происходит.

Иногда для идентификации чувств требуются секунды. Распознавая свои импульсы, мы пытаемся, чтобы они не отражались на происходящем в группе.

Ошибки в идентификации наших собственных чувств, имеющих важное значение в процессе терапии, очень разнообразны, и в некоторых случаях могут быть даже фатальными.

Выражение чувств – это высказывания наподобие «я рад», «мне страшно», «у меня не получается» и др.; «я»-послание – так называется обращение, в котором человек говорит другому об испытываемых им эмоциях и чувствах без обвинений и претензий. «Я»-послания и «я»-высказывания являются наиболее конструктивными формами выражения эмоций, которые характерны для взрослого, зрелого человека.

**Разминка: Упражнение «Мячик – ассоциации».**

Все игроки в кругу, один начинает игру, бросив вместе с мячом слово другому игроку. Игрок, получивший мяч и слово, придумывает ассоциацию на это слово и бросает мяч и свою ассоциацию другому игроку.

**Цель упражнения:** Навык спонтанного реагирования.

**Материал:** мяч.

**Работа по теме:** Мозговой штурм «Какие бывают чувства», обсуждение «плохих» и «хороших» чувств.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Вводная часть: Как связаны мысли, чувства и поведение? Мысль – это воображаемый процесс, происходящий в нашем мозгу, который иногда заставляет нас чувствовать себя окруженными, счастливыми, грустными и даже подавленными – все это чувства, которые мы испытываем.

Из-за этих чувств мы ведем себя неловко, восторженно, возбужденно и т.д. Это типы поведения, которые мы показываем миру. Если вы контролируете свое воображаемое, вы можете контролировать все.

Чувства и эмоции – это ваша внутренняя реакция на людей, вещи и ситуации в жизни. Поведение – это ваша внешняя реакция, включающая ваши слова и действия. Разница между ними заключается в вашем уровне самоконтроля. Чем больше у вас контроля, тем более адекватным будет ваше поведение. Чем меньше у вас контроля, тем более рискованным будет ваше поведение, и тем больше вероятность того, что вы совершите ошибки, даже серьезные, и вызовете больше сожалений в своей жизни.

**Разминка: Упражнение «Переманивания».**

Краткое описание: Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит, и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом, не упустить (поймать) «своего» сидящего.

Цель упражнения: разрядка, сплочение группы, «размораживание».

Количество детей: 11-25, не четное количество.

**Работа по теме: Эмоциональная гимнастика с элементами медитации.**

Участникам предлагается:

походить как младенец, глубокий старик, лев, балерина; посидеть как пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»; попрыгать как кузнечик, рейвер, кенгуру; нахмуриться как осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец; улыбнуться как кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок, как будто ты увидел чудо; испугаться как ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака; позлиться как ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили.

Возможно построение живых цепочек: увидел-почувствовал-подумал-сделал-почувствовал...

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Шаг 4. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.**

**Цель:** Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

**Объем:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Начало работы: Упражнение «Имена – качества».**

Краткое описание: Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д. начинающееся на ту же букву что и имя (например, Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня

Цель Упражнения: Вхождение в атмосферу группы, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Количество детей: любое.

Примечания: Подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

**Вводный материал:** Тонкие чувства помогают давать себе правильную самооценку. Это очень важный инструмент, который помогает понять самого

себя, что, в свою очередь, способствует пониманию своего места в социуме, прежде всего, с точки зрения профессиональной ориентации.

Самооценка – это одна из составляющих Самостоятельности. Это одна из «Само...». Самооценка – это отношение к себе, своим качествам и потенциалу. Исходя из этого, самооценка отличается от понятия самоуверенность. Последняя непостоянна и, в отличие от первой, может меняться в зависимости от ситуации. Например, обладая высокой самооценкой, ты можешь уверенно чувствовать себя во многих аспектах, но быть растерянным во время публичного выступления. Самооценка – это то, как ты себя оцениваешь, другими словами – ощущение своей ценности. И оно либо есть, либо его нет.

Низкая самооценка мешает нам строить здоровые отношения, добиваться карьерных высот, затрудняет общение с людьми и в целом снижает уровень качества жизни – невозможно быть счастливым без любви к себе и самоуважения.

Завышенная самооценка – это переоценивание индивидом собственного потенциала. Такая самооценка может обнаруживать и положительное влияние, и отрицательное воздействие. Положительное влияние выражается в уверенности субъекта. К отрицательным воздействиям можно отнести повышенный эгоизм, наплевательское отношение к точке зрения или мнению окружающих, переоценку собственных сил.

**Разминка: Упражнение «Зоопарк».**

Краткое описание: По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Цель упражнения: Разрядка, проявление фантазии, выход энергии.

Количество детей: 5–25.

Примечания: Возможно проведение только при достаточном уровне «продвинутости» группового процесса.

**Работа по теме: Работа с листком «Мои особенности и преимущества»,** обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Вводный материал: Жизненный путь человека – это процесс формирования и развития личности в определённом обществе, современника определённой эпохи и сверстника определённого поколения. Вместе с тем, фазы жизненного пути датируются историческими событиями, сменой способов воспитания, изменениями образа жизни и системы отношений, суммой ценностей и жизненной программой – целями и смыслом жизни, которыми данная личность владеет. Выбор дальнейшего жизненного пути, самоопределение становятся для человека тем мотивационным центром, который определяет его деятельность, поведение его отношение к другим людям. Всю свою жизнь люди только и делают, что постоянно что-то сравнивают и анализируют. Выбирая между вкусной или полезной пищей, тщательно взвешивают все «за» и «против». Выбирая между отдыхом на теплом море или огромным плазменным телевизором, тоже стараются сравнить и взвесить все «плюсы» и «минусы». Везде ведётся тщательный анализ происходящего.

Самоанализ – это то, что обнаруживается с помощью самонаблюдения, подвергается анализу, в ходе которого какая-либо черта личности или поведенческая характеристика разделяется на составляющие её части, устанавливаются причинно-следственные связи, человек размышляет о себе, о данном конкретном качестве или поступке.

Ценность – это ваше отношение к самому себе, насколько вы любите и принимаете себя.

Три составляющие ощущения собственной ценности: 1. То, что я делаю – ценно; 2. Мое внутреннее состояние – важно; 3. Кто есть я, и что ценно именно для меня в жизни.

**Разминка: Упражнение «Эхо».**

Краткое описание: Один человек что-то говорит всем остальным, которые стоят напротив и повторяют как эхо.

Цель упражнения: Взаимодействие «личность - группа», обратная связь.

Количество детей: 5 – 25.

Примечание: При желании можно добавлять жесты.

**Упражнение «Зеркало».**

Краткое описание: В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

Цель упражнения: Межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости. Формирование ощущения значимости собственных слов и жестов. Обратная связь.

Количество детей: Любое.

**Работа по теме:** Рисунок «карта моей личности».

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Шаг 5. Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.**

**Цель:** Обеспечение детей объективной информацией о действии ПАВ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Неадекватная и даже смешанная самооценка разрушает личностные границы, что приводит к нарушению процесса достижения психологической самостоятельности и открывает доступ к различным формам зависимостей. Иногда зависимости сравнивают с сущностями, которые «вселяются» в человека. Тогда его поведение становится непредсказуемым. С одной стороны, в нем живёт он сам, его личность. С другой - его зависимость. Если личность слаба и не может справиться с этой «сущностью», то зависимость начинает теснить её.

Человек не может чувствовать себя хорошо без объекта зависимости, постоянно нуждается в нем. Любая угроза стабильности зависимым отношениям им переживается как катастрофа, сопровождается сильнейшей тревогой, вплоть до разрушения нормального функционирования. Чувства, возникающие при угрозе отделения от зависимого поведения, прекращения его, так интенсивны, что грозят разрушить социальную деятельность, значимые устойчивые контакты с окружением, вызвать соматизацию (соматическое заболевание, в происхождении которых большая роль отводится психологическим факторам), спровоцировать необдуманное, неконтролируемое поведение, часто опасное для жизни самого человека или его близких. Эти сильные чувства могут привести к полному внутреннему хаосу, который переживается как угроза

неминуемой гибели личности и полному бессилию что-либо с этим сделать, как-то себе помочь.

**Разминка: Упражнение «Да-нет».**

Краткое описание: Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и, если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Характер утверждений становится более серьезным (например, «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы.

Цель упражнения: Помогает увидеть общность и уникальность каждого.

Количество детей: Любое.

Примечание: Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.

**Упражнение «Клубок».**

Краткое описание: Каждый из участников держа в руках клубок говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать.

Цель упражнения: Осознание общности проблем и возможности взаимоподдержки.

Количество детей: любое.

Примечание: Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнение эмоциональное, могут возникнуть глубокие переживания.

**Работа по теме:** Мозговой штурм «Зачем люди употребляют ПАВ».

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Зависимость формируется в ответ на фрустрацию отвержением или его угрозой в тот период, когда у ребенка еще недостаточно собственных ресурсов для самостоятельности, и угроза разрыва со значимым взрослым несет витальную угрозу. В дальнейшем ребенок развивает и закрепляет такие формы поведения, которые помогают ему избегать того ужаса, гнева, страха, которые он пережил в момент травмы. Это либо «прилипающее, угодливое» поведение, которое мы собственно и называем зависимым, направленное на сохранение лояльности партнера любой ценой, либо отчужденное, настороженное с оттенком враждебности поведение, которое называют контрзависимым, и направлено оно на удерживание партнера на расстоянии от себя, «непривязанность» к людям. И то и другое – проявление несвободы: в первом случае невозможно «отойти», во втором «подойти» к людям. Существуют зависимости, проявляющиеся не только в отношениях с людьми, но и зависимости от химических веществ, игр, и т.д. По своей сути они выражают высшую степень свободы и одновременно несвободы в отношениях человека и мира. С одной стороны, человек, имеющий патологическую склонность, полностью погружен именно в нее, другие люди его не интересуют, с другой стороны, у такого человека просто нет выбора, осуществлять зависимое поведение, или нет, он не может не играть, не употреблять. Однако и то и другое поведение лишь две стороны одной проблемы – зависимости.

**Разминка: Упражнение «Салки-обнималки».**

Краткое описание: Ведущий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.

Цель упражнения: Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

Количество детей: 6–30.

**Работа по теме: Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ».**

Краткое описание: Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений (директора, завучи и т.д.). Перед ними задача - предотвращение употребления в их учебном заведении ПАВ. Как это сделать решается с помощью техники мозгового штурма.

Цель игры: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с ПАВ.

Количество детей: любое.

Примечание: Списки мифов для раздачи, бумага, ручки.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

## **Шаг 6. Формирование навыков заботы о себе и защиты своего «Я», границ личности. Умение говорить «Нет».**

**Цель:** Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности – это элемент выстраивания психологической самостоятельности.

Заботу о себе можно осуществлять на 6 уровнях:

1. Физический уровень – включает сон не менее 8 часов; питание регулярное и позволяющее восполнить необходимые для организма витамины и микроэлементы; умеренная физическая активность: прогулки на свежем воздухе, плавание, бег, занятия спортом; своевременное обращение за медицинской помощью.

2. Эмоциональный уровень – включает внимательное отношение к своим чувствам и эмоциям, понимание причин их происхождения, принятие своих разных эмоциональных состояний; развитие эмоционального интеллекта.

3. Интеллектуальный уровень – включает развитие своих интеллектуальных способностей за счет обучения, развития памяти, чтения; осознания, зачем вам нужны те или иные знания; стремления получать их не только ради накопления, но и дальнейшего использования в жизни.

4. Духовный уровень – включает занятия медитацией, йогой, прогулки на природе, веру в Бога, психотерапию для познания себя. На этом уровне очень важно прислушиваться к себе, к истинному стремлению своей души и сердца. Искренне заниматься своим духовным ростом в том направлении и концепции, которая вам близка.

5. Социальный уровень – включает выбор места обучения, работы; умения окружать себя людьми, с которыми вам хорошо и комфортно, выбирать те отношения, в которых соблюдается здоровый баланс брать-давать; очерчивание своих границ при общении с разными людьми, создание комфортной для вас дистанции в отношениях (с кем-то быть ближе, а с кем-то дальше).

6. Финансовый уровень – включает стремление зарабатывать столько денег, сколько необходимо для удовлетворения ваших потребностей и желаний; грамотное распределение средств, исходя из ваших финансовых возможностей на данный момент; планомерное создание финансовой подушки безопасности.

**Разминка: Упражнение «Третий лишний».**

Краткое описание: Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и беглец. Беглец может стать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади становится беглецом. Если ведущий салит беглеца, они меняются ролями.

Цель упражнения: Разрядка, подготовка к занятию.

Количество детей: 14–30.

**Работа по теме: Упражнение «Семеро козлят и волк».**

Краткое описание: Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть – «коза», треть «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Цель упражнения: Умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным проявлениям. Осознание способов и отработка навыков давления, прояснения ситуации, умения говорить «нет». Обсуждение помогающих и мешающих мотивов и способов поведения.

Количество детей: 12-25.

Примечание: Подростки обычно действуют по принципу «нравится – не нравится», а не делают выводы из формы и содержания убеждения.

Материалы для проведения игры: маленькие листочки.

Важно постоянно держать фокус внимания подростков на процессе.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Личные границы. Одна из основных характеристик зрелой личности - осознание своих границ. Когда мы понимаем, где «Я», а где «Другой», гораздо легче и эффективнее выстраиваются отношения, успешнее регулируются собственные эмоции и растет уверенность в себе.

Граница – это некоторая черта, отделяющая одно от другого. В случае с психологическими границами, эта условная черта между моим внутренним миром и внутренним миром другого человека.

Защита границ предполагает, в первую очередь, уверенность в том, что мы собираемся защищать. Когда мы сами себя не знаем и не понимаем, то наши границы легко проницаемы.

Что значит – умение говорить «Нет». Отказ делать что-то сообщает окружающим о вашем умении сделать выбор, о способности четко определить свои границы. Так, вполне разумно сказать «нет» на просьбу подписать документ, за который вам потом придется нести ответственность; отказаться вступить в организацию, чьи интересы не совпадают с вашими; написать «спасибо, но нет» в ответ на приглашение на мероприятие, нарушающее ваши планы, отказаться от участия в деятельности деструктивной группы подростков, от употребления ПАВ и т.д.

**Разминка: Упражнение «1,2,3,4,5».**

Краткое описание: Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1.

Цель упражнения: Разрядка, позитивные эмоции.

Количество детей: Любое.

**Упражнение «Доверяющее падение».**

Краткое описание: Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Группа при этом стоит в два ряда лицом к друг другу и держит руки согнутыми в локтях под углом в 90 градусов открытыми ладонями вверх. Руки ловящих чередуются, ноги подпружинены, опорная нога отставлена назад. Один из тренеров следит за готовностью группы поймать падающего, руководя ее построением. Другой стоит лицом к падающему, следя за тем, чтобы руки падающего были скрещены, сцеплены в замок, вывернуты и притянуты к груди. Помимо этого, падающий должен распределить свой вес и вытянуться, упав «свечкой» прямо назад. Перед падением он задает вопрос группе: «Падать можно?». Группа должна дружно ответить: «Можно!», потом он задает второй вопрос, но уже тренеру, руководящему группой: «Падать?». И если тренер отвечает: «Падай!», то он выполняет упражнение. Пока четких ответов не получено – падать нельзя.

Цель упражнения: Опыт преодоления недоверия и страха. Опыт доверительного отношения и поддержки.

Количество детей: 7-15.

Примечание: Важно обеспечить «поимку» падающего. Ни в коем случае не начинать упражнение при неготовности группы или падающего участника. После того, как группа поймает упавшего, желательно подержать его на руках и немного покачать. Опускать участника на пол надо начиная с ног. При высоком уровне агрессии в группе проводить упражнение не следует.

**Работа по теме: Конверт «Я забочусь о себе».**

Краткое описание: Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

Цель игры: Осознание возможности и важности заботы о себе. Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей.

Материалы для проведения игры: Конверты, фломастеры, маленькие листочки.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Шаг 7. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов.**

**Цель:** Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения – еще один элемент развития психологической самостоятельности.



Стресс – неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования (стрессоры), который помогает приспособиться к возникшему затруднению, справиться с ним. Стресс (в психологии) - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Основные функции проблемно-решающего поведения: регуляция психоэмоционального состояния, включающая когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, с помощью которых личность пытается уменьшить аффективное напряжение и аффективный компонент дистресса; управление проблемами, вызывающими дистресс – комплекс усилий, с помощью которых личность пытается устранить причины кризисной ситуации. Пропорциональное представительство каждой функции изменяется в зависимости от когнитивной оценки стрессовой ситуации.

**Разминка: Упражнение «Преодолей препятствие».**

Краткое описание: Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Эти препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий препятствия должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим».

Цель упражнения: Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать.

Количество детей: 7-10.

Примечание: Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению. Может повлечь нарушение правил.

**Работа по теме: Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями».** Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и о том, как они вели себя в этих ситуациях.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Как всякий навык, навык решения проблемных ситуаций, может быть приобретен и развит путем его отработки и тренировки. В задачи решения проблемных ситуаций входит: актуализация активной позиции личности в решении проблем; формирование представлений об адекватном отношении к проблемным ситуациям; знакомство с алгоритмом решения проблемных ситуаций; построение стратегий разрешения проблемной ситуации; закрепление нового опыта решения своих проблемных ситуаций.

Принятие решения – это выбор лучшего варианта из двух и более возможных с помощью определенных правил.

Эти правила заключаются в соблюдении последовательности этапов принятия решения. Всего их пять, один из которых (контроль реализации) является сквозным – т.е. он появляется и на всех остальных этапах.

1. Определение и формулировка проблемы.
2. Формулировка желаемого решения.
3. Определение условий и ограничений.
4. Формулировка задач.
5. Контроль и реализация.

Личностные проблемы. В течение всей нашей жизни мы сталкиваемся с разными кризисами, ощущаем неблагоприятные эмоциональные переживания, нас одолевают страхи, фобии, мы переживаем потерю интереса в жизни. Все это – личностные проблемы, которые могут приводить к ухудшению психологического состояния, эмоциональному выгоранию, депрессиям, потере сна и аппетита. Личностные проблемы связаны с тем, как человек себя ощущает, как он выстраивает отношения с собой, как взаимодействует с миром.

Для эффективного решения проблемы важно:

1. Четкое описание проблемы.
2. Проведение «мозгового штурма». Он состоит в том, чтобы составить список всех возможных решений, которые человек сможет придумать, проанализировать преимущества и недостатки каждого.
3. Система для оценки каждого возможного решения: например, вероятность успеха 100%, 75%, 50% и т.д. Таким образом, выбирается лучшее решение из своего списка или несколько из них.
4. Четко описывается то, как действовать в качестве «решателя проблемы»: Я избегаю этого? Я отрицаю это? Я игнорирую это или ожидаю, что это исчезнет само по себе?
5. Принятие решения двигаться вперед и делать всё возможное, чтобы решить проблему, даже если первое решение окажется неудачным.

**Разминка: Упражнение «Бурундуки».**

Краткое описание: Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

Цель упражнения: Разрядка.

Количество детей: 10 – 30.

**Упражнение «Слепые паровозики».**

Краткое описание: Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные слепые. Паровозики двигаются не задевая друг друга. Ведущий дотрагивается до последнего «вагона», и он переходит на место паровоза.

Цель упражнения: Сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Количество детей: 5 - 30 всего.

Примечание: Просторное, безопасное помещение, ведущий следит за безопасностью.

**Работа по теме: Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).**

Краткое описание: Этот метод подходит для решения не только проблем, о которых идет речь на конкретном занятии. Для более старших детей, этот метод хорош тем, что он, с одной стороны, позволяет им «проигрывать» темы, волнующие их, в безопасной форме, а, с другой стороны, позволяет взрослому подсказать им решение проблемы, которое возможно они не видят сами. Основу метода составляет идея о том, что подросток, играя какие-то роли в играх, проецирует свои страхи, проблемы, да и представления об окружающем мире в

целом, на тот персонаж, которого играет. Важно: не навязывать подростку каких-либо игровых ситуаций, не сажать его перед собой с инструкцией: «давай-ка мы с тобой поиграем в ...».

Хорошим приемом, чтобы понять, как подросток воспринимает ситуацию – является смена ролей.

Еще один хороший прием в «проигрывании ситуаций» - это «отзеркаливание», возвращение ребенку его фразы. Это можно использовать в тех случаях, когда вы не совсем понимаете, что хочет сказать подросток, почему он воспринимает ситуацию именно так. В данном случае важным моментом является то, что фраза, которую вы «возвращаете» подростку, не должна быть вопросом, она остается утверждением.

Цель: Выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Примечание: Желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

**Завершение: *Разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».***

Краткое описание: Группа делится на две-четыре команды. Команда садится за отдельный стол. Каждый участник получает лист бумаги, на котором он начнет сочинять свою историю. Название проблемы и первое предложение пишет автор ситуации сам, подписав свой листок с обратной стороны. Через 5 минут все сидящие за одним столом передают свои листочки по кругу. Работа идет по блокам. Первый круг – описание трудной жизненной ситуации. Участник получает начало истории и придумывает продолжение к нему, состоящее из одного предложения. Когда листок возвращается к своему хозяину, начинается второй круг – разрешение трудной жизненной ситуации. Так, как и первый, и второй круг начинает хозяин трудной жизненной ситуации, эту ситуацию с полным правом можно считать авторской. После окончания второго круга работы, когда каждый участник написал продолжение историй, листок возвращается к своему хозяину. Ему предоставляется возможность прочитать всю ситуацию и добавить еще одно предложение для окончания рассказа. Затем каждый участник зачитывает получившиеся ситуации и их разрешение. Зачитываются сначала не все ситуации, часть историй будут обсуждаться после информационного блока уже с полным разбором по этапам.

Обсуждение: Понравилась ли вам история, которая у вас получилась? Согласны ли вы с предложенным вариантом разрешения проблемы? Что бы вы хотели добавить? Определите стратегию, которая была использована для разрешения проблемы.

Цель занятия: Осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем.

Примечание: Домашнее задание - заполнить рабочий лист, определяя имеющиеся навыки, и навыки, которые должны развивать.

## **Шаг 8. Понятие стресса и проблеморазрешающее поведение. Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.**

**Цель:** Ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации – элемент развития психологической устойчивости (самостоятельности).

О стрессе и проблемно-разрешающем поведении мы говорили выше. Обсудим вопросы развития когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

Когнитивное оценивание – процесс восприятия и интерпретации субъектом тех или иных обстоятельств, результатом которого является субъективная картина ситуации в сознании.

Когнитивное оценивание – это термин, определяющий некую активность личности, а именно процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего. От того, как у человека работает механизм когнитивного оценивания, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении трудной ситуации.

Результат когнитивного оценивания – вывод человека о том, сможет ли он разрешить данную ситуацию или нет, сможет ли он контролировать ход развития событий или ситуация неподконтрольна ему.

Функции когнитивного оценивания - это категоризация (ранжирование по уровням, по категориям) ситуации и установление ее трудности. В момент встречи с ситуацией человек оценивает свои ресурсы совладания и на этой основе формируется оценка ситуации как более или менее трудной. Соответственно, вопрос о воспринимаемой трудности ситуации, требующей совладания, все более замещается вопросом о тех ресурсах, которые способны помочь ее преодолению.

### **Разминка: Упражнение «Пицца - хат».**

Краткое описание: Перед началом игры ведущий договаривается с подростками, как они будут показывать пиццу и кентуккийских жареных цыплят.

Эта игра проводится обыкновенно, пискляво (с уменьшенными движениями), громко (с большими движениями)...))) Эта американская игра называется именем закусочной - «Э пицце хат» (Pizza Hut).

Произносится следующий текст: Э пицце хат (изображаем пиццу круговыми движениями кистей рук), Э пицце хат, Кентукки фрэед чикен.

Цель упражнения: Разрядка.

### **Работа по теме:**

#### **Лекция «Когнитивная оценка проблемной ситуации».**

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные и поведение человека).

Вторичная оценка - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации. Ответ на вопрос "Что делать?":

- Произвести немедленный поведенческий ответ;
- Подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

Переоценка - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

#### **Упражнение «Оценка ситуации».**

Краткое описание: Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д.

Цель упражнения: Осознавание собственных установок и резервов возможностей оценки, степени собственной ответственности.

Отработка навыков оценки ситуации.

Количество детей: Любое.

Примечание: Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Можно делать небольшими группами и сразу обсуждать что сложно, что просто.

Материалы для проведения игры: ватман, фломастеры.

Можно заранее подготовить на плакатах этапы.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

#### **ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Стресс присутствует в жизни каждого человека. Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на учебе. Стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье – одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Обычно полагают, что человек здоров и радостен, несмотря на частые стрессы, или часто болеет и подавлен, несмотря на хорошие условия жизни, отсутствие стрессов. Может быть, стресс иногда не только не вреден, но даже и полезен? Кто же он - наш враг или друг?

Стресс – это напряжённое состояние организма, как физическое, так и психическое. Сегодня стресс вошёл в жизнь практически каждого современного человека и неизбежно проявляется во всех сферах его деятельности. В период постоянных перемен профилактика стресса становится просто необходимой. Конечно, незначительные стрессы в современной жизни становятся неизбежны. Ведь общество и окружающая среда находится в движении, меняются и человеку необходимо постоянно адаптироваться к новым условиям. В случае, когда человек не способен приспособливаться к быстрым изменениям, он оказывается в ситуации стресса. При постоянном воздействии на человека стрессы могут привести к тяжёлым последствиям. Стресс может проявляться как на физиологическом уровне, так и на психологическом.

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз.

Вот способы контроля над неприятными переживаниями: Относитесь ко всему проще; Учитесь позитивному мышлению; Используйте способы переключения; Освобождайтесь от отрицательных эмоций; Больше смейтесь; Занимайтесь физическими упражнениями; Будьте благодарны за то, что имеете; Отправьтесь в путешествие; Бывайте на свежем воздухе; Используйте самовнушение; Найдите себе увлечение; Мечтайте и фантазируйте; Реализуйте свой творческий потенциал.

**Разминка: Упражнение «Колпак».**

Краткое описание: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.» Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов.

Цель упражнения: Разрядка, смех, ощущение цельности группы.

Количество детей: любое.

Примечания: Хорошо проводить во время заключительных занятий.

**Работа по теме: Работа с моделью «Остановись и подумай».**

Модель принятия решения «ОСТАНОВИСЬ И ПОДУМАЙ».

<b>Шаги</b>	<b>Вопросы/действия</b>
Остановись ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	Чего касается эта проблема? В чём заключается проблема? В чём заключается положительная сторона того, что проблема возникла? В чём заключается отрицательная сторона того, что проблема возникла?
Подумай ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНОЙ ЦЕЛИ	Чего я хочу? Какие решения в этой ситуации желательны? Какие решения в этой ситуации возможны?
Подумай о последствиях ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОВОДОВ "ЗА" И "ПРОТИВ"	Что может произойти? Рассмотрите обе стороны последствий, позитивную и негативную. Каково моё решение?
Решай, что делать ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ	Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор
Делай и оцени исход ДЕЙСТВИЕ И ОЦЕНКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ	Насколько положительны и отрицательны результаты действия для меня и для других?

Желательно делать маленькими группками (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться результатами.

Цель: Отработка навыков оценки ситуации.

Материалы для проведения игры: Описание модели.

Можно подготовить плакат заранее.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

## **Шаг 9. Понятие стресса и проблемно разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.**

**Цель:** Ознакомление участников с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем-преодолевающего поведения.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Кризисное состояние – это психологическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов, т.е. привычного образа Я, «Я-концепции») и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта.

В структуре кризисного состояния можно выделить четыре основных компонента: информационную неопределенность, неизбежно порождающую тревогу; эмоциональное напряжение, включающее в свою структуру тревогу, депрессию и враждебность; потенциальную возможность развития и роста; экзистенциальные (жизненные) аспекты переживания.

В остро начавшемся кризисном состоянии представляется возможным выделить 4 последовательные стадии:

1) стадия психотравмы («психического шока») – длится от нескольких часов до 2 – 3-х суток;

2) стадия дезорганизации – длится от одних суток до двух недель;

3) стадия «принятия» (адаптации) – длится несколько недель;

4) стадия восстановления – длится от нескольких недель до нескольких месяцев.

Ситуации, приводящие к определенному кризисному состоянию:

- стрессовые события (травмы, катастрофы, войны, потеря близких и т.п.), провоцирующие различные виды кризисных реакций и т.д.

### **Разминка: Упражнение «Паровозики».**

Краткое описание: На площадке должны находиться импровизированные препятствия, которые предстоит огибать нашим паровозикам.

Местом для проведения занятия может быть зал.

Цель упражнения: Разрядка.

Примечание: Есть два варианта организации игрового процесса. Первый – игра одной командой с выполнением заданий воспитателя. Второй – соревнование между двумя группами.

**Работа по теме: Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями».** Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

### **ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Почему важно бороться со стрессом? Бороться нужно именно с дистрессом или негативным стрессом, вредящим здоровью. Именно его мы и будем подразумевать далее, когда речь пойдет об управлении стрессом. Чем же еще может быть опасен негативный стресс? Врачи выделяют целый ряд последствий, к которым может привести хронический стресс.

К чему приводит стресс: Выброс адреналина и повышение уровня сахара в крови. Нервное напряжение и головные боли. Постоянная тревожность. Нарушение сна и бессонница. Нарушение аппетита (повышенный, пониженный). Хроническая усталость. Панические атаки. Высыпания на коже.

Повышенное артериальное давление. Нервные тики. Болезни сердца.

Язва желудка и другие нарушения пищеварения. Депрессивные расстройства.

Снижение работоспособности. Проблемы в отношениях с окружающими.

Когнитивные нарушения.

Очень часто стресс приводит к тому, что человек обращается к употреблению ПАВ.

7 лучших способов победить стресс: 1. Медитативные и прочие близкие к ним практики – йога, релаксация, самовнушение, самоконтроль за мыслительными процессами. 2. Физические нагрузки – спорт, фитнес, прогулки на свежем воздухе, различные упражнения. 3. Положительные эмоции – общение с позитивными людьми и единомышленниками, приятные воспоминания, доставляющие радость занятия. 4. Контроль над своей жизнью и обстоятельствами – наличие плана действий, понимание собственных приоритетов, адекватные ожидания от себя и окружающих, тайм-менеджмент и лайф-менеджмент. 5. Здоровый образ жизни – полноценный сон, полезная еда, баланс между работой и отдыхом, контроль за физическим и психическим здоровьем. 6. Музыкальная терапия – прослушивание музыки, пение и игра на музыкальных инструментах. 7. Лекарственные травы и травяные чаи – в частности, из ромашки, мяты, валерианы, лаванды.

**Работа по теме:**

***Лекция «Процесс решения проблемы».***

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

- Точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть).
- Понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление.
- Выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы.

• Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности.

2. Определение, оценка и формулирование проблемы. Предполагает следующие этапы:

- Поиск всей доступной информации о проблеме;
- Выделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- Постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.

3. Третьим шагом в разрешении проблемы является "мозговой штурм" - генерация альтернатив.

При этом следует придерживаться следующих принципов:

- Принцип «количество порождает качество»; Принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть



некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

- Принцип «отсроченного решения». Предполагает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты.

Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4. Четвёртым шагом разрешения проблемы является принятие решения. Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия. Следует рассматривать четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия. Определить последовательность этапов и примерные сроки.

5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самоощереение).

**Работа по теме:** Предложите участникам обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию в рамках лекционной части.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

## **Шаг 10. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.**

**Цель:** Формирование навыков изменения себя.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их – это еще один кирпичик в достижении психологической самостоятельности.

Умение правильно формулировать цели и достигать их. Эти навыки незаменимы не только для успешной учёбы и работы, ещё они могут помочь человеку справиться с любой жизненной ситуацией и указать путь к воплощению даже самой дерзкой мечты. Правильная постановка цели — первый и важнейший шаг на пути к её осуществлению. Грамотная формулировка уже часто содержит ответы — что, как и в какой последовательности нужно сделать и как правильно расставить приоритеты.

Навыки формулирования постановки цели: Умения правильно формулировать цели и достигать их; умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их; умения осознавать, что со мной

происходит и почему, анализировать собственное состояние; умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений). Эти навыки незаменимы не только для успешной учёбы и работы, ещё они могут помочь человеку справиться с любой жизненной ситуацией и указать путь к воплощению даже самой дерзкой мечты.

Правильная постановка цели - первый и важнейший шаг на пути к её осуществлению. Грамотная формулировка уже часто содержит ответы - что, как и в какой последовательности нужно сделать и как правильно расставить приоритеты.

Как ставить цели и достигать их. Умение ставить цели – главная составляющая успеха в жизни. От правильности формулирования своих целей зависит вероятность их достижения и сила мотивации, которая будет двигать вас на пути к желаемому.

Умение ставить и достигать цели способствует развитию элементов психологической самостоятельности: самоорганизацию, эффективную деятельность и стрессоустойчивость. Ясно осознанная цель создаёт доминанту в коре головного мозга, которая повышает ваш энергетический потенциал и мотивирует на активную деятельность. Значимые цели делают нашу жизнь более интересной, наделяют её смыслом и помогают преодолевать ежедневные стрессы.

Важный принцип в достижении психологической самостоятельности: действительно ли та цель, которую вы перед собой ставите ваша, а не навязана вам родителями, друзьями, обществом? Вы действительно этого хотите?

**Разминка: Упражнение «Разгоняем паровоз».**

Краткое описание: По кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем - обратный процесс.

Цель упражнения: Сплочение, ощущение общности группы.

Количество детей: любое.

**Работа по теме: Упражнение «Создай скульптуру».**

Краткое описание: Дети делятся на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет. Обсуждение.

Цель упражнения: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения. Осознавание возможности изменений внутри себя.

Количество детей: любое.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Что такое навык? Навык можно назвать наивысшим уровнем сформированности какого-либо действия – когда оно совершается автоматически и человеку не нужно осознавать промежуточные этапы. Навыки - это не то же самое, что умения. Умением является способность к действию,

которое совершается сознательно и пока не достигло высшего уровня сформированности. Навык – это усовершенствованная форма умения.

Как изменить себя? Как известно, хочешь изменений – начни с себя. Многие люди хотят стать лучше, чем они есть на данный момент. Хорошо это или плохо? Все зависит от того, что вы хотите в себе изменить, от конкретных целей и задач, которые перед собой ставите. Изменитесь вы, изменится ваше мышление, убеждения, действия, модель поведения, ваше окружение и ваша жизнь в целом.

Знание этапов личного развития имеет важное значение, если вы хотите добиться успеха.

Саморазвитие – это длительный процесс, состоящий из определенных этапов личного развития, и знание того, на каком этапе вы находитесь, имеет решающее значение, если вы хотите сделать еще один шаг и перейти на следующий уровень.

7 этапов личностного развития и саморазвития:

1. Самопознание.

Это первый этап, на котором вы начинаете думать о своих сильных и слабых сторонах, анализируете себя. Самопознание помогает вам лучше понять себя, узнать больше о своих потребностях и принять решение, хотите ли вы достичь большего или нет. Личное развитие невозможно без самопознания, поскольку вам нужно знать, куда вы движетесь, чтобы улучшить свои навыки и знания.

2. Сравнение.

Если вы можете учиться у других и начать работать над новыми навыками, это здорово! Но ключ к успеху – сравнивать себя с собой, чтобы анализировать победы и поражения. Когда вы знаете свои слабые места, вы можете работать над ними и стать лучше.

3. Модификация.

Когда вы начинаете думать об изменении своей жизни к лучшему, улучшая свои знания, навыки и взгляды, начинается изменение.

4. Принятие.

Теперь вы знаете, чего хотите достичь в своей жизни, и, возможно, знаете, сколько усилий и времени нужно, чтобы начать меняться к лучшему. Вы знаете свои слабости и готовы их принять.

5. Планирование.

Ставьте краткосрочные и долгосрочные цели. Напишите план. Запишите свои достижения. Планирование важно для вашего саморазвития, поскольку оно помогает вам двигаться в правильном направлении и анализировать свои достижения.

6. Реализация вашего творческого потенциала.

Попробуйте все, что вас интересует, даже если вы боитесь неудачи. Вы не сможете раскрыть свой талант, пока не попробуете. Однако нужно быть терпеливым, так как расти как личность невозможно, если желаете быстрого результата.

7. Саморазвитие.

Этот этап длительный, поскольку личностный рост не имеет временных рамок.

Если саморазвитие занимает важное место в вашей жизни, никогда не сдавайтесь и продолжайте добиваться все большего и большего. В конце концов, личное развитие – это вечный процесс, который помогает человеку

сохранять баланс между работой и личной жизнью и оставаться счастливым человеком, независимо от того, с какими препятствиями бы он не столкнулся.

**Разминка:**

**Работа по теме: Знакомство со схемой "Шаги постановки цели".**

**Шаги постановки цели**

1. *Определить цель.*
2. *Оценить шаги для достижения цели.*
3. *Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.*
4. *Рассмотреть пути как справиться с этим.*
5. *Определить чёткие сроки достижения цели.*
6. *Попросите участников определить людей, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Пусть они подумают о направлениях для достижения долгосрочных целей.*
7. *Пусть участники сформируют пары, определяют краткосрочные цели и шаги для их достижения.*
8. *Обсудите результаты.*

Краткое описание: Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д.

Цель игры: Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках. Овладение навыком для использования при разработке краткосрочных и долгосрочных целей.

Примечания: Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

Материалы для проведения игры: Схема. Можно заранее подготовить плакат.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Шаг 11. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.**

**Цель:** Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, малярный скотч, ручки или карандаши на каждого участника, фломастеры.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Вводный материал:

Переход от этапа развития психологической самостоятельности до следующего – социальной самостоятельности не происходит одновременно. Это процесс, иногда достаточно длительный, а иногда и недостижимый. Все люди находятся на разном уровне развития самостоятельности ввиду разных семейных, генетических и т.п. условий, в которых они воспитываются. Человек самостоятельным не рождается, а становится в процессе воспитания. По сути, главная цель воспитания – это и есть достижение самостоятельности.

Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций – это на ступеньку выше психологической самостоятельности, но на ступеньку ниже – социальной. Назовем эту ступеньку - социально-психологической.

Социальная природа человека: Человек – биосоциальное существо, природа которого имеет двойственный характер. У каждого из нас, как и у любого животного, есть биологическая сущность, сформированная миллионами лет эволюции. Но наряду с ней у нас имеется также и социальная сущность, отличающая нас от других животных. Доказано, что как хроническое одиночество, так и социальная изоляция в целях проведения эксперимента приводят к ухудшению в субъективном восприятии осмысленности жизни, а, следовательно, чувство принадлежности к человеческой общности играет важную роль в формировании ощущения, что жизнь имеет смысл. Разумеется, смысл жизни можно изучать с различных позиций, однако, судя по всему, все эти позиции подразумевают, что решающую роль здесь играют отношения с другими людьми. Без отношений бытие теряет смысл.

Человек - существо социальное. Он рождается среди людей, живет среди них и умирает в их окружении. На протяжении всей своей жизни он встречает тысячи самых разных людей. ... Социальная сущность человека проявляется через такие свойства, как способность и готовность к общественно полезному труду, сознание и разум, свобода и ответственность и др. Через различные социальные механизмы и институты человек осваивает необходимые производственные навыки, практические знания о естественной и социальной среде, культурные ценности и нормы, то есть необходимый в данном обществе социокультурный опыт. Социализация человека осуществляется через систему воспитания и образования.

### **Разминка: Упражнение «Выход - вход в круг».**

Краткое описание: Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы - от физических до убеждения.

Цель упражнения: Противостояние группе, умение убедить, умение сказать «нет». Отработка навыков эффективного общения

Количество детей: 6 – 12.

Примечание: Может стимулировать групповой процесс. Можно снимать на видео для последующего анализа в группе.

**Работа по теме:** Обсуждение проблемы вынесения оценочных мнений.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

### **ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Эмпатия - это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека. Это значит, что вы распознаете чувства и эмоции других людей, умеете утешать и помогаете им выходить из сложных психологических и эмоциональных состояний. Преимущества эмпатии. Эмпатия объединяет людей. Когда к человеку относятся с эмпатией, он склонен отвечать взаимностью. Если вы эмпатичны, люди тянутся к вам: вы можете стать отличным лидером.

Формирование навыков эмпатии. Эмпатия в психологии - это выраженная способность сопереживать человеку, разделять его чувства. Человек-эмпат будет обладать умением тонко улавливать состояния и эмоции окружающих его людей. Сочувствие — величайшая добродетель. Отсюда вытекают все добродетели.

Это также умение не только оказывать помощь другим людям, но и принимать помощь от них. Когда мы принимаем поддержку, мы на самом деле ее оказываем - мы помогаем человеку обращаться за помощью, когда необходимо. Настоящие значимые отношения не могут существовать без того, чтобы оказывать и принимать помощь. Невозможно ожидать искренности, если мы не искренни. Можно быть идеальным и восхищающим, а можно быть настоящим и любимым. Когда мы даем другому человеку возможность помочь, мы запускаем поток любви и благодарности. Тут важно понимать, что это наша ответственность поддерживать других экологично. Это наша ответственность уметь просить и принимать помощь.

Разрешение конфликтных ситуаций: Конфликт - это ситуация, в которой две стороны занимают противоположные позиции, предъявляя друг другу взаимоисключающие требования. Это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях и взглядах, которые возникают в процессе социального взаимодействия. Их активность является движущей силой развития конфликтной ситуации для достижения компромисса. Разрешение конфликтов – это комплекс мероприятий, направленных на устранение очага конфликтного взаимодействия и окончательное удовлетворение потребностей и интересов субъектов конфликта.

Самооценка и отношение к другому: Самооценка – это собственное представление человека о важности своей личности и деятельности среди других людей. Самоценность – это не то же самое, что самооценка. Отношение к другим людям и самому себе закладывается в детстве. Нестабильная самооценка - результат того, что с детства формулируют требования, при выполнении которых человек чувствует себя хорошим или плохим. (Тихо себя ведешь – хорошая девочка, не слушаешься маму – плохая.) Так вот, отношение к другим тоже связано с установками «правильно – не правильно». Дело в том, что человеку, воспитанному подобным образом, кажется естественным применять оценочную систему не только к себе, но и ко всему миру: этот лучше меня, а этот хуже, этот сильнее, а этот слабее, этот хороший, а этот – не очень. Комфорт и безопасность в отношениях редко ощущаются людьми, чья самооценка задета. Скорее наоборот – им свойственно находиться в окружении тех, с кем им не уютно, а часто бывает и болезненно.

Принятие себя и другого как личности: Принятие себя связано с установкой на ценность своей личности. Это самоутверждение, естественный эгоизм, который должен быть присущ человеку. Принятие - не то же самое что самооценка. Живя в социальном мире, мы невольно сталкиваемся с людьми: на улице, на работе, на учебе, с соседями по площадке и во многих других местах. Одни из нас очень легко начинают новые общения, другим приходится с трудом заставлять себя общаться. ... Принятие себя — непростая задача в реалиях современной жизни, когда социальные сети пестрят радужными картинками и фотографиями людей с красивой и успешной жизнью. Не стоит впадать в уныние и думать о том, что вы не такой и у вас ничего не получится, помните, что за всем этим стоит работа человека над собой, преодоление трудностей и препятствий на своем пути.

Принятие себя, принятие других – это активный процесс: Люди часто путают принятие и бездействие. Принятие никак не отменяет правильных действий по исправлению неприятных ситуаций и улучшению собственной жизни. Принятие не означает: покорность, готовность подчиняться чужой воле; терпимость или равнодушие; самообман и уход от реальности; остановку в развитии, бездействие. ... Принятие - это полное внутреннее согласие с тем, что

есть. Принимать другого человека - это давать ему право быть таким, какой он есть. Принимать чувства другого человека - это давать им право просто существовать внутри другого человека.

**Разминка: Упражнение «Белые медведи».**

Краткое описание: 2-3 человека берутся за руки цепочкой «белые медведи». Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин» становится «медведем».

Цель упражнения: Разрядка, отдых, интенсивное общение.

Количество детей: 5 - 25.

**Работа по теме:** Ролевая игра с обсуждением форм общения персонажей.

**Завершение: Упражнение «Надписи на спине».**

Краткое описание: Участникам прикрепляется к спине листок и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Цель упражнения: Опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Количество детей: 15 - 25.

Примечание: Задачу можно усложнить - например писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Упражнение может не пойти при недостаточном уровне открытости.

Материалы для проведения игры: Бумага, скотч, фломастеры.

В завершении: Обмен впечатлениями.

**Занятие: Шаг 12. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения.**

**Цель:** Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:**

Что такое социальная самостоятельность: Социальная самостоятельность предполагает возможность выполнения различных обязанностей - личной, гражданской, профессиональной и пр. Как правило, возраст в данном случае важный фактор, обычно от 25-30 лет, когда человек определяется с моральными критериями в жизни, расставляет для себя приоритеты, ценностные ориентиры. Но этого объяснения мало. Социализация – это процесс принятия человека его социальным сообществом, это умение человека дать социуму то, что ему необходимо (в профессиональном, гражданском, общечеловеческом планах).

Человек как социальное существо: Человек – общественное существо, обладающее разумом и сознанием, а также субъект общественно-исторической деятельности и культуры. Все гуманистические теории единодушны в том, что человек – существо социальное, живет в обществе и несет на себе печать того общества, к которому принадлежит. Уже древнегреческий философ Аристотель (384-322 гг. до н.э.) полагал, что человек по своей природе – существо, живущее посредством общения и способное самостоятельно творить политические коммуникации. Социальное как существенное в реальном человеке пронизывает его природно-телесное и духовно-интеллектуальное, живет «внутри него».

Общение: Общение – процесс взаимосвязи субъектов общества, который заключается во взаимном обмене информацией, умениями, результатами труда, навыками, деятельностью. Посредством общения личность социализируется, происходит накопление социального опыта и формирование индивидуальностей. Общение - это многоплановый сложный процесс, в ходе которого устанавливаются и развиваются контакты и связи между людьми. Процесс этот порождается потребностями в совместной деятельности и включает в себя обмен информацией, а также выработку единого плана взаимодействия.

**Разминка: Упражнение «Невербальное знакомство».**

Краткое описание: Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом:

- руками с закрытыми глазами,
- глазами,
- спинами и т.д.

Цель упражнения: Опыт преодоления барьеров в общении, осознание собственных сложностей. Активизация невербального компонента в общении.

Количество детей: 15-25.

**Работа по теме: Упражнение «Кораблекрушение».**

Краткое описание: Участникам раздается список предметов и диктуется инструкция. Сначала каждый выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 3 - 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Обсуждение.

Упражнение «Кораблекрушение», инструкция, список предметов для раздачи.<sup>3</sup>

*Эксперты считают, что главным для потерпевших крушение посреди океана является то, что может привлечь к ним внимание, и то, что может поддержать их существование, пока не появится помощь. Навигационные приборы и спасательные шлюпки особого значения не имеют. Даже если небольшой спасательный плот и может доплыть до ближайшего берега сам по себе, необходимые запасы продовольствия на нем не уместятся. Поэтому первостепенную важность приобретают зеркальце для бритья и канистра с горючей смесью. И то и другое можно использовать для сигнализации. Менее важны запасы воды и пищи, например, ящик с армейским рационом питания.*

*Ниже ранжирование оставшихся на яхте предметов приводится вместе с его обоснованием. Краткие пояснения, разумеется, не исчерпывают всех способов применения каждого предмета, а отмечают только главные из них.*

*1. Зеркальце для бритья. Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.*

*2. Двухгаллоновый баллон дизельного топлива. Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек и долларовых банкнот.*

*3. Пятигаллоновый бочонок воды. Необходим для восполнения потери жидкости в организме в результате потоотделения и т.п.*

*4. Одна коробка с армейским рационом питания. Основной запас питания.*

*5. Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика. Можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.*

*6. Две коробки шоколада. Резервный запас питания.*

---

<sup>3</sup> К. Рудестам «Групповая психотерапия» - СПб.: Питер Ком, 1998 г.



7. Набор рыболовных принадлежностей. Поставлен ниже шоколада, потому что «синица в руках лучше журавля в небе». Рыбу еще поймать надо.

8. Пятнадцать футов нейлоновой веревки. Веревкой можно привязать нужные вещи, чтобы они не свалились за борт.

9. Подушка сиденья (одобрено как плав средство службой спасения на водах). Если кто-то окажется за бортом, ее можно использовать как плавательное средство.

10. Репеллент для отпугивания акул. Можно использовать в качестве репеллента, чтобы отпугивать акул.

11. Одна кварта пуэрто-риканского рома.

80% достаточно, чтобы использовать ром как антисептик в случае травмы. Во всех остальных отношениях он бесполезен. Прием рома внутрь вызовет ненужную жажду.

12. Транзисторный приемник. Бесполезен, потому что не укомплектован передатчиком и находится вне зоны приема коротко волновых радиостанций.

13. Карты Тихого океана. Бесполезны в отсутствие другого навигационного оборудования. И вообще не важно. Где находитесь вы. Важно, где находятся спасатели.

14. Противомоскитная сетка. Посреди Тихого океана москитов не бывает.

15. Секстант. Без навигационных таблиц и хронометра бесполезен. Основное соображение, на основании которого средства сигнализации помещены выше средств поддержания жизни (пища, вода), состоит в том, что без средств сигнализации практически нет шансов быть замеченными и спасенными. Более того, практика показывает, что в большинстве случаев спасение происходит в пределах первых полутора суток после катастрофы, а в течение этого времени можно продержаться без воды и питья.

Цель упражнения: Упражнение на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения. Ознакомление с ролевой структурой группы - выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок.

Количество детей: 5-20.

Примечание: Упражнение занимает много времени, возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Общение - сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение).

Формирование навыков общения:

Навыки общения – это способность человека качественно взаимодействовать с окружающими людьми, доступно выражать свои мысли и правильно интерпретировать полученную информацию от собеседника или аудитории.

Развитие навыков общения помогает: легко устанавливать контакт; поддерживать любой разговор; слушать и слышать собеседника; уверенно доносить свою точку зрения; качественно аргументировать и отстаивать свою позицию; находить общее решение и приходиться к компромиссу.

Способности общения или коммуникативные способности каждого человека формируются индивидуально в течение всей его жизни. Важно понимать, что развитие коммуникативных навыков у взрослых отличается от их

организации у детей. С течением лет у человека формируется система наработанных стереотипов поведения, которая теряет свою гибкость и продолжает влиять на коммуникационные навыки, даже если они перестают работать.

Как развить коммуникативные навыки: Больше и чаще общайся с разными людьми, помня эти советы по успешной коммуникации. Тогда проблем с наличием друзей и насыщенной личной жизнью не будет.

1. Будь позитивен: Депрессивных, скучных, грустных или злых людей избегают. Но весельчаков, хохотушек и позитивных людей всегда встречают с распростертыми объятиями.

2. Интересуйся другими людьми: Ты быстрее найдешь друзей, если будешь интересоваться ими, чем пытаться заинтересовать собой. Постарайся понять настроение, характер и личность собеседника. Это позволит наладить контакт.

3. Смотри в глаза и показывай вовлеченность: Если собеседник не слушает, вертит головой по сторонам и смотрит непонятно куда, то любой не захочет общаться.

4. Слушай активно собеседника: Интересуйся тем, о чем говорит собеседник, задавай наводящие вопросы, высказывай одобрение и давай ответную реакцию рассказчику.

5. Не перебивай и не мешай: Это свидетельствует о неуважении и бестактности.

6. Невербальная коммуникация: Обрати внимание на язык своего тела при общении. Обращай внимание на свою позу, мимику, выражение лица, манеры поведения. Невербальная коммуникация делает человека более гармоничным, когда язык тела не конфликтует с образом.

7. Следуй правилам грамотной коммуникации: помни о красоте манер при общении; выражай мысли ясно, четко и грамотно; веди себя уверенно и спокойно; не забывай с кем разговариваешь, выбирая определенный стиль общения; избегай жаргона, мата и слов-паразитов; попытайся не вести скучные и дежурные разговоры ни о чем; не пытайся казаться идеальным или кем-то другим, а будь собой; ставь себя на место собеседника, чтобы лучше понять его.

8. Делай паузы в разговоре: Делая паузы, ты позиционируешь себя как прекрасного и вдумчивого собеседника.

9. Говори комплименты и высказывай похвалу: Не забывай похвалить или отметить положительные стороны собеседника. Люди всегда любят, когда их оценивают по достоинству.

10. Демонстрируй уважение: Высказывай уважение и уделяй внимание собеседнику. Чем лучше ты относишься к человеку, тем он лучше относится к тебе. Это эффект взаимности.

**Разминка: Упражнение «Слепые паровозики».**

Краткое описание: Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или по трое. Тот, кто спереди закрывает глаза и слушается движений последнего. Тот, кто в середине - нейтрален. Упражнение происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Цель упражнения: Разрядка, сплочение. Опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру. Внимание к телесным ощущениям.

Количество детей: 15-25.

Примечание: Активно включен телесный компонент, что может вызывать у подростков самые разные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

**Работа по теме: Обсуждение и проигрывание стилей общения (по В. Сатир) в ролевых играх.<sup>4</sup>**

*Ролевые модели по Вирджинии Сатир<sup>5</sup>  
Заискивающий (миротворец)*

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Он извиняется не за поступок, а за свое существование. Это – человек-согласие, говорящий так, будто он ничего не может сделать сам, ему постоянно требуется чье-то одобрение. Даже пять минут играя эту роль, вы почувствуете тошноту. Миротворец считает, что он не представляет никакой ценности. Он счастлив просто оттого, что ему разрешили поест. Он расточает всем любезности и на самом деле отвечает за все, что идет не так, как надо. Он знает, что смог бы остановить дождь, если б хорошенько пораскинул мозгами, но именно их у него нет.

Естественно, он соглашается с любой критикой в свой адрес. Он благодарен даже за то, что кто-то разговаривает с ним, независимо от того, что и как он говорит. Он и не подумает попросить что-нибудь для себя.

Будет настолько сладким, жертвенным и подобострастным, насколько это возможно.

*Обвинитель*

Постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват. Он – диктатор, хозяин, который ведет себя надменно словно без конца упрекает: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Он говорит резко и жестко, обрывает всех и вся, не давая возможности высказаться по-иному. Обвиняя, он чувствует себя беспомощным, изображая храбреца, чувствует обиду.

*Расчетливый («компьютер»)*

Очень корректен, очень рассудителен и не выражает никаких чувств. Он кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Тело его скованно, он часто мерзнет и чувствует себя расчлененным на части. Голос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер.

*Отстраненный (безумный)*

Что бы ни делал, и чтобы он не говорил – это не относится к тому, что говорит или делает кто-нибудь другой. Он не реагирует ни на какие вопросы. Его внутренние ощущения сродни головокружению. Голос может быть певучим, но часто прерывается, человек расхаживает взад и вперед без причины, так как его внимание ни на чем не сфокусировано.

*Уравновешенный (гибкий)*

Его слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны, и есть лишь небольшие опасности для самоуважения. Эта модель не предполагает обвинения, она не требует прикрываться расчетами или пребывать в вечном движении. Он практикует поступки, а не человека. Это позиция целостности и свободы движений – единственно возможная позиция в нормальной жизни.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

---

<sup>4</sup> Вирджиния Сатир (Satir, Stachowiak and Taschman, 1975) описала несколько моделей общения людей друг с другом. Она выделила четыре типа коммуникаций, к которым прибегают люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса. Она назвала их заискивающий, обвиняющий, расчетливый и отстраненный.

<sup>5</sup> По материалам книг В.Сатир «Как строить себя и свою семью» - М.:Педагогика-Пресс, 1992г. «Вы и Ваша семья» - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс – 2000 г

**Шаг 13. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Понятие насилия и права защищать свои границы. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению.**

**Цель:** Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Понятие группового давления и принятие собственного решения.

Групповое давление — это процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнения и поведение человека. Нормативное влияние характеризуется принятием мнения большинства в качестве групповой нормы, зависимостью от группы и стремлением к согласованию своего поведения и своих установок с поведением и установками группы. Феномен группового давления получил в социальной психологии название феномена конформизма (от лат. Conformis - аналогичный, последовательный). Он состоит из конфликта между мнением человека и мнением группы и преодоления конфликта в пользу группы. Групповое давление – попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждений, а лишь путем обвинения, лести, ссылок на других людей и т.п. Виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивание, подчеркнутое внимание, похвала и т. д.

Процесс группового давления существует там, где есть конфликт между индивидуумом и мнением окружения. Мера сопротивляемости окружению — это уровень подчинения группе, когда мнение окружения воспринимается человеком в виде конфликта. Различают внешнее подчинение, когда ее мнение принимается только внешне, а на самом деле, индивид сопротивляется, и внутреннее, в этом случае индивид на самом деле поддерживает мнение большинства. Внутреннее подчинение является результатом преодоления конфликта в пользу группы.

Позитивный или негативный образ своей группы формируется в зависимости от того, какое место она занимает в обществе. Критерии же этого зависят от типа общества, поскольку в нем по-разному оцениваются различные социальные группы, в частности, по половому, национальному или религиозному и т.д. признакам. Возможность перехода из одной группы в другую обусловлена характером общественных отношений: в тоталитарных обществах человек в большей мере привязан к группе, в демократических существует больше возможностей для индивидуальной мобильности. Поэтому социальная идентичность личности есть один из механизмов, связывающих личность и общество.

Принятие собственного решения. Чтобы уверенно противостоять давлению группы нужно иметь навыки принятия решений самостоятельно. Не всегда наши решения приводят к хорошим для нас последствиям, именно поэтому мы должны следовать определенному порядку в принятии решений. Коротко этот порядок можно определить так: остановись, определи, что за проблема перед тобой; подумай, а какие последствия будут от твоего решения; сделай то, что считаешь наиболее верным для себя.

На все эти виды воздействия существуют определенные приемы отказа, которые необходимо усвоить и использовать в повседневной жизни. Их много, но вот несколько примеров, которые уместно использовать, когда кто-то пытается приобщить тебя к такой вредной привычке, как курение, употребление ПАВ или к деструктивным формам поведения: выбрать союзника, поискать, нет ли в компании человека, который согласен с тобой; «перевести стрелки» - сказать, что если ты не принуждаешь никого из них к чему-либо, то не надо и тебе ничего навязывать; сменить тему;

Проигнорировать; упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что; попытаться испугать их: описать какие-нибудь страшные истории; обходить стороной.

Понятие насилия и права защищать свои границы.

Насилие - преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

Насилие: любые формы воздействия одного человека на другого с целью заставить его против воли делать то, что нужно первому. Ключевые моменты здесь: «любые формы», «цель» (т.е. преднамеренность) и «против воли». ... На «я/мое» полностью и безраздельно распространяется право собственности носителя этого «Я», и никто больше не может этим распоряжаться. Другое дело, что у людей личные границы разной ширины и, соответственно, разные представления о том, чем они могут распоряжаться, а чем – нет. Причины, по которым трудно обозначить свои границы, разные. Кто-то боится обидеть, кто-то просто боится за свою жизнь и здоровье из-за прошлого опыта. Кто-то манипулирует, играет в свои игры.

Границы – это барьер, предназначенный для защиты от группового давления «токсичных» людей, которые нарушают наши основные права, фундаментальные ценности и личное чувство безопасности. Когда вы четко осознаете свои сигнальные зоны, вы станете более последовательны в установке здоровых границ с окружающими, отгоняя токсичных личностей прежде, чем они смогут проникнуть в ваше личное пространство.

**Разминка: Упражнение «Слепец и поводырь».**

Краткое описание: «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

Цель упражнения: Опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Количество детей: Работа в паре.

Примечание: Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

**Работа по теме: Упражнение «Стоп!».**

Краткое описание: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром – 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!», при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово

«Стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп!» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!». Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

Цель упражнения: Осознание собственных границ.

Количество детей: Любое

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

### **ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Навыки выражения и отстаивания собственного мнения: Умение отстаивать собственное мнение – навык зрелой личности и признак здоровых личных границ. Это элемент ассертивности – способности человека самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них, не зависеть от чужого мнения и чужой оценки. Интересно, что неуверенность и заниженная самооценка взаимосвязаны со способностью отстаивать свое мнение: чем не увереннее человек, тем ему сложнее заявить о себе, но в то же время чем чаще человек наступает себе на горло и уступает другим, тем больше снижается его самооценка.

**Поиск компромиссов:** Компромисс – это решение конфликта по взаимному добровольному соглашению с обоюдным отказом от части предъявленных требований. Вопрос: как найти компромисс возникает хотя бы единожды в жизни каждого человека. Мы ищем его в любви, в дружбе, на работе и в бизнесе. Жизнь часто требует от нас принятия различных серьезных решений, но наши интересы при этом могут противоречить интересам других людей, либо ситуация сама по себе может быть противоречивой. Умение идти на компромиссы – это не уступка из слабости, не отступление перед трудностями, но совместный поиск взаимной выгоды. От уступки оно отличается обоюдностью: на компромисс всегда идут две стороны, а на уступку – всего одна.

**Умение противостоять групповому давлению:** Почему же так важно уметь устоять против давления группы? И что нужно делать, чтобы не поддаваться этому давлению, устоять перед ним? Как это связано с умением отказываться? Это выглядит со стороны так просто, когда человек говорит: «Нет, я не хочу это делать», но это лишь то, что мы видим – верхушка айсберга, а все его приготовления к тому, чтобы сказать это, размышления, скрыты от нас. У кого-то это происходит быстро и на автомате, а кому-то нужно время, чтобы решиться. На самом деле, все не так уж и сложно, каждый из нас сможет справиться с давлением группы, если будет следовать определенному алгоритму. Чтобы устоять перед давлением группы необходимо уметь говорить «нет». Его можно сказать разными способами: просто сказать «нет», не добавляя к этому ничего; дословно повторять несколько раз одну и ту же короткую фразу отказа, например: «Нет, я не могу это сделать»; вежливо сказать человеку, почему вы не сможете этого сделать то, что он предлагает; попросить время на обдумывание, чтобы позже обдумать все и ответить отказом; сказать «Нет», приводя обоснованные причины отказа; найти в компании человека, который разделяет Ваше мнение, получить от него поддержку; избегать общения с людьми, которые оказывают на Вас негативное давление.

Берегите себя, всегда думайте о своем психологическом комфорте. Если мы знаем свои личные границы, понимаем, чего хотим сами, то у нас меньше шансов попасть в ситуацию группового давления.

**Разминка: Упражнение «Птицы, блохи, пауки».**

Краткое описание: Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

Цель упражнения: Разрядка, концентрация внимания.

Количество детей: 10 – 30.

**Работа по теме: Ролевая игра «Давление группы».**

Краткое описание: Выбирается доброволец «на главную роль». В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где тебе необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно 3-мя способами: агрессивно, уверенно и неуверенно.

Ведущий описывает ситуацию:

- лидер двора или знакомые просят подростка приготовить наркотик у него дома;
- просят сказать родителям, что какая-то вещь находится у подростка;
- сосед просит подержать у подростка дома какую-то вещь;
- просят купить наркотик.

Обсуждение:

- Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
- Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?
- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

Цель игры: отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа. Обсуждение происходящего с человеком в ситуации давления. Осознание своего положения по отношению к групповому давлению.

Примечание: Ситуации должны быть приближены к теме употребления психоактивных веществ.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

## **Шаг 14. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Химическая и другие зависимости в семье. Какой я вижу свою будущую семью.**

**Цель:** формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к межполовому общению.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Психологическая самостоятельность является основой для социальной самостоятельности. Если человек в социуме чувствует себя комфортно, если он принят сообществом и при этом он понимает свою полезность для этого социума, то это становится платформой для развития и

достижений на следующем этапе развития самостоятельности – экономическом. Экономическая самостоятельность позволяет человеку обеспечивать удовлетворение потребностей, прежде всего, самого себя. Он уже не зависим от материальной поддержки своих родителей или опекунов. Далее он достигает такого экономического уровня, что может обеспечить не только себя, но и свою семью. Это становится еще одной базой на платформе репродуктивной самостоятельности. Для этого нужно понимать, что такое семья.

Семья как единый организм: Семья - единый организм, каждый член семьи глубоко «врастает» в общую структуру. И чтобы это единение было прочным, чтобы семьи не разваливались при малейшей проблеме, очень важно иметь общие ценности, которые являются опорой семьи. А на основе этих ценностей в семье формируются традиции, они могут быть новые, созданные в молодой семье, или передаваться из поколения в поколение. Очень важно, чтобы молодожены еще до свадьбы прояснили эти моменты. Какие общие ценности станут фундаментом вашей будущей семьи, какие традиции вы возьмете из своих родов, а какие захотите создать собственные?

Система - семья, это единый организм. Все современные теории по семейной психологии, описывают семью, как сложную систему со своей структурой, внутренними взаимосвязями, живущей, как целостный организм. Как у любой системы в течение совместных лет жизни (5-7-10 лет), в каждой семье вырабатывается индивидуальная стилистика, своё лицо, свои приоритеты и ценности. Чтобы сберечь и сохранить содержание и жизнеспособность маленького коллектива супруги осознанно и неосознанно вырабатывают политику семейных отношений, которая призвана закреплять границы данной семьи, как самодостаточной системы.

Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.

Семья - организованная социальная группа, основанная на родственных связях (по браку, по крови), члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной и правовой ответственностью и социальной необходимостью, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном самовоспроизводстве.

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Дисфункциональная семья – семья, плохо или вовсе не выполняющая основные семейные функции. Дисфункциональные семьи – это закрытые семейные системы, в которых присутствуют жесткие правила поведения и закрепленные роли за каждым членом семьи, которые с течением времени не меняются, проблемы из семьи не выносятся и не решаются, посторонним людям тяжело попасть внутрь такой системы. Это семьи, в которых функционирование в одной или нескольких областях нарушено, вследствие чего заблокированы потребности членов семей в росте.

**Разминка: Упражнение «Ветер дует на тех, кто...».**

Краткое описание: Все играющие сидят в кругу на стульях (свободных стульев нет). Ведущий стоит в центре круга. Он произносит фразу, которая начинается словами: «Ветер дует на тех, кто...». Например, «Ветер дует на тех, кто любит яблоки», «Ветер дует на тех, у кого на обуви есть шнурки», «Ветер дует на тех, кто любит купаться» и т.д. Те, кто отвечает условию, должны



пересесть на другое место. Если ведущий первым занимает свободный стул, то игрок, оставшийся без стула, становится ведущим.

Цель упражнения: Разогреться.

Количество детей: весь класс.

Примечания: У игры должен быть динамический характер.

**Работа по теме:** Обсуждение проблемы «зачем нужна семья». По тройкам - рассказ о своей семье, о правилах в семье.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Химическая и другие зависимости в семье: Зависимости - самый главный фактор развития девиантной модели поведения зависимого, а вследствие этого – членов его семьи. Алкоголизм, наркотическая, игровая и др. зависимости родителя являются непосредственной причиной отклонений и нарушений в социально-психологическом развитии детей. Поведение членов семьи, которые употребляют ПАВ, приводят к таким последствиям: жестокое отношение; физическое или эмоциональное насилие; запрет на открытое выражение своих чувств.

Семейная система при зависимости. Семья – это система, которая обладает определенным набором функций, правил и законов. Семью можно сравнить с огромным механизмом, винтиком, который выступает член семьи. Классическая модель семьи представляет собой двух родителей, одного или нескольких детей, бабушки и дедушки, дяди и тети.

Поговорим о семье, в которой есть человек с химической зависимостью. Дисфункциональная семья – это семья, в которой один или несколько членов находятся в состоянии неуправляемого стресса. Он потакает зависимому, скрывает от него и других разрушительные последствия действий алкоголика. Таким образом складывается замкнутый круг.

Созависимость – это психологическое состояние членов семьи больного. Трезво живущие родственники таких больных эмоционально вовлечены в эту болезнь. Родственники не только сами страдают, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению больного.

Созависимость – это патологическая форма взаимоотношений, характеризующаяся глубокой поглощенностью и всесторонней вовлеченностью в жизнь другого человека, чаще всего зависимого от алкоголя, наркотиков, азартных игр. Проявляется эмоциональными и поведенческими отклонениями, нарушениями социальной адаптации. Созависимые люди имеют заниженную самооценку, склонны к самообвинению, самоуничижению.

Зависимости разрушают семью. Они приводят семью в дисфункциональное состояние.

Ремиссионная (восстановительная) культура семьи: Чтобы семья вошла в ремиссионное состояние, все члены семьи должны посещать специализированные терапевтические группы (группы самопомощи). Семья должна осознавать ответственность за игнорирование правил и принципов ремиссионной культуры. Срывы в восстановительных процессах приводят к необратимым последствиям и к гибели семьи.

Какой я вижу свою будущую семью: Идеальная семья – это место, где человеку комфортно и хорошо. Где человек может удовлетворить свои потребности, получить то, в чем он нуждается. Понятия «идеальной» и «нормальной» семьи формируются благодаря воздействию множества социальных факторов: идеала родительской семьи человека, эталона семейных

отношений, который существует в конкретном обществе или социальной группе и т.д.

Семья – уважение не через насилие: Взаимное уважение. Уважение - основа, на которой, на мой взгляд, должны строиться все взаимоотношения, без него невозможно найти понимания, без него любовь превращается в эгоизм, без уважения нельзя создать счастливые гармоничные отношения. И качество отношений напрямую зависит от наличия или отсутствия взаимного уважения в семье. Как только в семье эта способность сходит на нет, начинаются конфликты, постоянное недовольство, нетерпимость, претензии, требования, что в конце концов приводит к отчуждению, обесцениванию друг друга и семьи в целом.

Семья – условия для реализации творческого потенциала:

Творческие способности – это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода. Можно сказать, что творчество - это решение творческих задач. Процесс развития творческого потенциала - это сознательная и целеустремлённая деятельность самого обучающегося, которая и является механизмом преобразования его возможностей. Большую роль в этом процессе играет семья. Содержание жизнедеятельности семьи может быть понято через описание основных функций, на реализацию которых семья ориентирована. В ряде функций, присущих семье на определенном этапе ее исторического развития, обнаруживает себя ее специфическое целевое назначение как малой группы и социального института. Выполнение этих функций обеспечивается ролевым сотрудничеством всех членов семьи, и прежде всего супругов. Создание условий для развития личности всех членов семьи. В семье создаются условия для развития творческого потенциала детей и взрослых.

**Разминка: Упражнение «Кочки».**

Краткое описание: На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача - не становясь на пол построится в правильном порядке.

Цель упражнения: Сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

Количество детей: 7-10.

Материалы для проведения игры: Слова из пословиц на листах.

**Работа по теме: Упражнение «Семейная Скульптура».**

Краткое описание: Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение с привлечением зрителей.

Цель упражнения: Осознавание и чувствование в теле ролевой позиции, возможность соотнести ее с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей. Осознавание внутренних привычных форм взаимодействия в семье, анализ своего поведения, планирование изменений.

Количество детей: 5-7.

Материалы для проведения игры: ватман, маркеры.

**Завершение: Упражнение «Рисунок на спине».**

Краткое описание: Один игрок рисует пальцем на спине другого игрока какой-либо рисунок. Тот на основе своих ощущений должен понять, что же было изображено и дать правильный ответ. Безусловно, рисунок должен быть самым

простым, иначе догадаться будет сложно или даже совсем невозможно. Правилами не запрещено повторение показа рисунка. Однако допустимое число повторений должно быть оговорено заранее.

Цель упражнения: Опыт духовного позитивного общения, обмен чувствами.  
Количество детей: до 10 человек.

### **Шаг 15. Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.**

**Цель:** Разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях, возможных при сексуальных отношениях.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, маленькие листочки, фломастеры, ручки или карандаши на каждого участника, звуковое оборудование.

#### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Основы репродуктивной самостоятельности: Репродуктивная самостоятельность человека не включает в себя только возрастной аспект процесса обзаведения семьей детьми. Это способность и на психологическом и на социальном уровне стать родителем и воспитателем ребёнка, что будет гарантировать успех воспитательного процесса, каноничной целью которого является достижение самостоятельности следующего поколения, где следующее поколение – лучше предыдущего.

Человек как сексуальное существо: Сексуальные отношения - отношения между представителями разных полов, являются важной составляющей жизни супругов. Этот аспект совместности супругов придает специфику супружеским отношениям. Сексуальность также служит взаимной любви и является идеальной областью для поиска счастья и развития всех членов семьи.

Секс - это просто процесс, формируемый эволюционными силами. Это не обязательно должно быть предназначено для чего-то. Эволюция слепа, и именно люди придают ей какую-либо цель или смысл.

Сексуальные отношения – это не только сфера физиологического взаимодействия человека с противоположным полом. Стоит понимать, что интимная близость – это не просто телесный контакт: это в первую очередь коммуникативный, чувственный и энергетический обмен между двумя людьми. Сексуальные отношения – это средство выражения настоящей любви, сердечной и душевной близости.

Сексуальные отношения – высокая степень ответственности перед своим супругом, детьми и будущими потомками, ответственность за позитивную генетическую динамику рода. Это также и социальная ответственность, т.к. семья является базовой ячейкой общества. Расстройство сексуальных отношений часто становится причиной развития семейных дисфункций.

#### **Разминка: Упражнение «Салки по трое».**

Краткое описание: Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен осалить одного из тройки, а двое других должны его защитить. Ведущему нельзя протягивать руку через центр.

Цель упражнения: Взаимовыручка, разрядка, опыт защищать и быть защищенным. Раскрепощение, разрядка.

Количество детей: Кратно 4.

**Работа по теме: Мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина».** Обсуждение сложностей (внешних) в отношениях между мужчинами и женщинами.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Проблемы межполового общения.

Межполовые общения - ведущий тип деятельности в этом возрасте – интимно-личностное общение со сверстниками. Подростки начинают формировать многочисленные группы, которые могут объединяться в крупные подростковые компании. Один из смыслов существования компаний - защита своих интересов, протест взрослым законам жизни. В условиях группы межполовые отношения формируются легче. Таким образом, компания - своеобразный полигон для отработки межличностных отношений.

Страх перед друзьями оказаться неопытным в этих вопросах, приводит подростков к умалчиванию и ошибочным представлениям, как правильно вести себя в общении с противоположным полом.

Слово секс переводится как пол. Но в современном сленге он имеет более узкое, значение, поэтому взрослые часто стараются избегать общения с детьми на эту тему. Дети достаточно рано узнают, что такое половой акт. Но с раннего детства им запрещалось не только говорить, но и думать об этом.

В подростковом возрасте у детей появляется влечение к противоположному полу. В это время у них уже начинают проявляться первичные половые признаки, и многие этого стесняются, так как им кажется, что на это все обращают внимание.

Подростки всё больше интересуются подробностями взрослой жизни, и в тоже время многие из них боятся заговорить об этом даже со сверстниками.

Человек – существо парное: По закону полярности Вселенной, человек – существо парное, мужчина и женщина. Вместе они составляют единое целое. В физическом мире это являет собой завершенность. Если человек избрал жизнь в одиночестве, то он лишает себя чего-то жизненно важного. Это ошибка, а на ошибках учатся.

Набор симптомов, указывающих на неизбежный разрыв, предполагает такое поведение хотя бы одного из партнеров: не уважает другого и не ценит того, что тот делает; критикует супруга (супругу); занимает оборонительное положение; не желает обсуждать совместные планы, все происходящее между ними, возникшие проблемы, то есть закрывается для общения.

Это, конечно, следствия. А причина – нарушение доверительных отношений.

Нарушение доверительных отношений в семье: Говоря о типах нарушений взаимоотношений в семье, обязательно необходимо учитывать, что любые границы в таком сложном вопросе всегда будут оставаться весьма условными, и вряд ли кто-нибудь решится сказать, что вот эта семья безусловно относится к пятому пункту представленной ниже классификации: соперничество; псевдосотрудничество; изоляция; эмоциональное отчуждение; симбиотические семьи; гиперпротективные семьи.

Семейные проблемы и их влияние на детей: люди есть люди, со своими достоинствами и недостатками, а потому нет и никогда не существовало семей, в которых проблем не было бы вовсе. В сущности, все зависит от того, каким именно способом эти самые имеющиеся проблемы разрешаются. И как ни странно, именно способы разрешения проблем, а вовсе не их содержание в первую очередь влияют на формирование характера и личностных особенностей подрастающих в данной семье детей.

**Разминка: Упражнение «Собака».**

Краткое описание: Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.

Цель упражнения: Разрядка, снижение возбуждения, сплочение.

Количество детей: 6 -20.

**Работа по теме:** По парам (смешанным) обмен ролями и обсуждение требований к партнеру.

**Завершение: Упражнение «Вопросы на бумажках».**

Краткое описание: Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу. перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

Цель упражнения: Знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Количество детей: любое.

Примечания: Возможный уход от серьезной работы - написание вопросов типа «Какого цвета у меня волосы?». Ведущий может заранее сказать, каково было бы ему получить такой «вопрос-отмазку».

Материалы для проведения игры: маленькие листочки, фломастеры, музыка.

**Шаг 16. Развитие заболевания зависимости от психоактивных веществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия. Решения проблем и время проведения. (С привлечением результатов мозгового штурма занятия №5).**

**Цель:** Более глубокое понимание проблем зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в эту проблему уже сейчас, варианты выхода.

**Объем:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, ватман, маркеры.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Вследствие алкоголизма или наркомании нарушается нормальная жизнедеятельность в семье, семья утрачивает способность выполнять свои основные функции.

Зависимый — человек, который пытается уйти от решения проблем или избежать боли при помощи употребления психоактивных веществ. Употребление наркотика ограничивает его возможности в самореализации; губительным образом влияет на его отношения с членами своей семьи, разрушает и семейный бюджет.

Такой человек не может справиться с какими-то проблемами, и для того чтобы не думать о них, употребляет алкоголь или наркотики. Он получает временное облегчение. Затем возникает чувство вины, одиночества, стыд, отчаяние; чтобы заглушить их, он снова употребляет ПАВ. Этот путь ведет человека к смерти.

Созависимый — это человек, который позволил поведению другого человека сильно воздействовать на него и пытается контролировать поведение зависимого от ПАВ. Созависимые — это люди чьи жизни стали неуправляемыми в результате проживания с зависимым от алкоголя или наркотиков.

Характеристики созависимого человека: преувеличенная значимость силы воли, внешний контроль поведения (как правило, оно сфокусировано на зависимом человеке), «замороженные» чувства, неосознавание своих чувств, их неконтролируемое проявление в поведении, низкая самооценка, закрытое, манипулятивное общение, социальная и эмоциональная изоляция, слишком свободные или чрезмерно жесткие границы.

Созависимое поведение — закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс. Оно помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для человека, зависимого от них.

**Разминка: Упражнение «Вася-Вася».**

Краткое описание: Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка называют свое имя, во время второго имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с ритма.

Цель упражнения: Знакомство, внимание, наблюдательность и координация.

Количество детей: 5 – 10.

Примечания: Желательно во время называния чужого имени смотреть на адресата. Довольно сложно, участники с медленным типом мышления могут выпасть из процесса.

Упражнение «Немой зоопарк».

Краткое описание: Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу приветы - показывая свое животное и животное того, кому привет передается.

Цель упражнения: Разрядка. Память и внимание, спонтанное мышление.

Количество детей: любое.

**Работа по теме: Упражнение «Зависимость».**

Краткое описание: одному участнику предлагается сыграть роль зависимого. Ещё один участник играет роль самостоятельности. Ещё несколько человек играют роль зависимости. Ведущий раздаёт участникам роли, где описывается форма их поведения. Химическая зависимость начинает виснуть на «зависимом», не даёт ему идти, куда зовет его самостоятельность: спорту, творчеству (эти роли тоже играют участники семинара). Но химическая зависимость тянет его к другим зависимостям: игромании, к зависимостям от деструктивных сообществ...

Зависимый пытается освободиться, но у него ничего не получается. Всем участникам предлагается оказать помощь. Участники делают предложения как они могли бы помочь зависимому, и после этого ведущий предлагает это разыграть.

Обсуждение.

Цель упражнения: Осознание сути зависимости. Подкрепление знаний, полученных ранее, попытка прочувствовать их образно.

Материалы для проведения игры: ватман, листки бумаги, маркеры.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Зависимости: Выбор и ответственность. Выбор и ответственность - предпосылка к эффективному приобщению к ремиссионной (восстановительной) культуре зависимых. Эффективная терапия любой зависимости невозможна, пока больной не осознал свои возможности, не принял свою способность их осуществления, замещенную употреблением ПАВ. Иными словами, пока не осознал подлинную свободу в конкретной ситуации и не начал ей пользоваться, делать реальный выбор. Причем совершенно осознанный.

Зависимость — это ощущаемая человеком навязчивая потребность в повторении определенной деятельности. Каждый из нас раздираем зависимостями разного рода. Они лишают нас способности осознанно делать выбор и контролировать свои поступки. Современные психологи считают, что зависимость является привычкой и формой поведения. На привычку она похожа тем, что человек совершает действия автоматически, а поведение формируется определенным ритуалом. Для того и другого необходимы триггеры — события, вызывающие желание повторять ритуал.

Так как от зависимости избавиться достаточно сложно, нужно знать, каковы симптомы и с какими элементами зависимости мы имеем дело.

Симптомы зависимости:

Наращение: на прошлой неделе вы съели 5 кексов и 10 раз пили чай с 3-4 ложками сахара. На этой – 7 кексов и 12 кружек чая.

Проблемы с завершением деятельности: игра в покер с друзьями длится всю ночь и даже утро.

Замкнутость: прекратили общаться с друзьями, не выходите из дома, даже если имеете свободное время.

Эмоциональные изменения: вспышки гнева, беспокойство, нетерпимость к другим, депрессия.

Физиологические изменения: периоды потоотделения, расширение зрачка.

Это далеко не все симптомы, можно вспомнить и о финансовых проблемах, сокрытии деятельности от других, проблемах со сном, изменении веса и других. Практически любая зависимость влияет на человека негативным образом и на все области сразу. Трудно быть алкоголиком и иметь проблемы только с почками.

Выбор вхождения в ремиссионную культуру: семь способов, при помощи которых можно удерживаться в ремиссии: достижения; осознанность; деятельность; здоровье; ответственность; самоуважение; общество.

Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия.

Человеческий организм вырабатывает много веществ, вызывающих приятные ощущения: удовольствие, хорошее настроение, эйфорию. Все эти вещества биохимики называют нейромедиаторами, потому что они отвечают за передачу нервных импульсов. Однако в просторечии многие почему-то называют дофамин, серотонин и эндорфины гормонами удовольствия. Возникает вопрос - как человеку получить побольше этих самых «гормонов» и не навредить здоровью?

Полученное удовольствия посредством ПАВ покупается слишком дорогой ценой. Кроме того, отказ от стимуляторов при уже сформировавшейся зависимости приводит к так называемой ломке, поэтому лучше вообще не начинать. Что же тогда остается? То, что приносит радость. К примеру, сильный выброс дофамина вызывает музыка и любые другие радующие занятия. Кстати, даже мысли о предстоящем приятном деле вызывают выброс дофамина.

Если дофамин - это "гормон удовольствия", то серотонин - "гормон хорошего настроения". Его выброс в организме приводит к улучшению настроения и повышению двигательной активности. А вот недостаток серотонина - к подавленности и депрессии. Существуют препараты, повышающие уровень серотонина в организме. Именно это делают антидепрессанты: они блокируют обратный захват серотонина в синапсах после того, как серотонин выполнил свою функцию. Синтез серотонина в организме стимулируется и "сам по себе" - благодаря солнечному свету. Именно поэтому многие хандрят, если ведут ночной образ жизни, или зимой. Так что полезно брать большую часть отпуска не летом, когда солнца и так много, а в пасмурное время года - поздней осенью и зимой. Есть ли способ увеличить количество эндорфинов в организме без вреда для организма? Конечно же, есть. Во-первых, у биохимиков есть мнение, что эйфория от контакта с произведениями искусства и эйфория оргазма именно эндорфиновой природы. Во-вторых, небольшое количество эндорфинов вырабатывается во время умеренных физических нагрузок. Так организм готовит себя к стрессу, которым нагрузка является. Чтобы эндорфинов стало больше, требуются длительные регулярные нагрузки. Есть даже такой термин - "эйфория бегуна" - состояние легкого эмоционального подъема во время длительного бега. Поэтому бегайте, прыгайте и танцуйте в свое удовольствие - в прямом смысле этого слова.

**Разминка: Упражнение «Дракон».**

Краткое описание: Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост, сплочение.

Цель упражнения: Разрядка.

Количество детей: 5 – 15.

**Работа по теме: Ролевая игра «Семья, где кто-то страдает зависимостью от ПАВ».**

Краткое описание: Ведущий предлагает участникам надеть определенные «маски» и разыграть определенные роли. В результате нарушенных семейных взаимоотношений ее члены, для того чтобы выжить, начинают прятать свое истинное «Я».

Роли в семье, где есть больной алкоголизмом или наркоманией:

Зависимый — человек, который пытается уйти от решения проблем или избежать боли при помощи употребления психоактивных веществ.

Созависимый — это человек, который позволил поведению другого человека сильно воздействовать на него и пытается контролировать поведение зависимого от ПАВ.

Созависимое поведение — закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс. Оно помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для человека, зависимого от них.

Герой семьи — ребенок, выполняющий не свойственные его возрасту обязанности (забота о себе, младших братьях и сестрах), берущий на себя непосильную ответственность, чтобы «заработать» любовь и одобрение окружающих.

Козел отпущения — ребенок-бунтарь, демонстрирующий негативные, протестные формы поведения. Это маска, за которой прячется обида, чувство злости, ощущение несправедливости мира по отношению к ним.

Шут — ребенок, который пытается привлечь к себе внимание шутовством, клоунадой. За таким поведением стоит страх выразить свои чувства, осознать трагизм происходящего. Под маской улыбки прячется боль, одиночество.



Потерянный ребенок - ребенок, который отказался от контактов с окружающей действительностью, живет в своем внутреннем мире фантазий и грез, они как бы растворяются среди других детей. Личность такого ребенка глубоко спрятана и избегает контакта с другими людьми.

Цель игры: Поиск способов моего личного участия в решении проблемы, более глубокое понимание понятия зависимости и созависимости.

**Завершение: *Общий рисунок на тему - альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем.***

Краткое описание: Ведущий предлагает сделать на листе ватмана общий рисунок на тему - альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем. Каждому участнику предлагается сделать свою часть рисунка. Обмен чувствами. Групповой рисунок на ватмане на данную тему.

Цель занятия: Помогает сплочению группы, дает возможность осознать возможности позитивного выхода из ситуации при наличии мотивации. Обмен чувствами.

Материалы для проведения игры: ватман, фломастеры.

## **Шаг 17. Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.**

**Цель:** Навыки формирования активной жизненной позиции.

**Объем:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, фломастеры, маркеры, ватман, звуковое оборудование.

### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Понятие морали и нравственности: Нравственность – это абсолютная категория, а мораль – относительная, потому что она может меняться у человека по жизни. Нравственность – это внутреннее состояние, которому человек просто не в силах изменить, а вот мораль – это желание или предрасположенность человека постоянно соответствовать какому-то образцу.

Мораль - это принятые в обществе нормы поведения. Мораль - (лат. *Moralis*) – один из основных способов нормативной регуляции действий человека в обществе; форма общественного сознания. Мораль охватывает нравственные взгляды и чувства, жизненные ориентации, цели и мотивы поступков, проводя границу между добром и злом, милосердием и жестокостью и т. д. Нет морали индивида, есть понимание морали индивидом.

Нравственность - это понятие, которое считается синонимом морали, хотя в теории этики существуют и различные трактовки этих терминов. Например, мораль рассматривается как форма сознания, а нравственность - это сфера нравов, обычаев, практических поступков. В современных условиях развития общества, когда перед человечеством во весь рост встали глобальные проблемы, угрожающие самому его существованию, особенно актуальными становятся обоснование и признание приоритета общечеловеческих ценностей.

При рождении человек не получает «нравственности», нравственные качества не врожденные, есть лишь нравственный потенциал, «нравственный закон внутри нас».

Нравственность представляет собой ценностную структуру сознания, способ регуляции действий человека во всех сферах жизни, включая труд, быт и отношение к окружающей среде.

### **Разминка: *Рисунок «Улучшение - ухудшение».***

Краткое описание: Деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности. «Ценности» - осознание и чувствование своей

ценностной иерархии. Завершение работы, подведение итогов. Применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ, осознание опыта «делать хуже» и «делать лучше». Обсуждение.

Цель задания: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу. Задания: Общий рисунок. Завершающий обмен впечатлениями. «Ритм».

Материалы для проведения игры: Бумага, фломастеры.

Можно делать в группах по 5-7 человек.

**Работа по теме: Деловая игра «Выработка декларации прав и обязанностей личности».**

Краткое описание: Деловая игра направлена на формирование у подростков гражданской ответственности и правового самосознания, а также расширение представления воспитанников об их правах и обязанностях. В процессе обсуждения вырабатывается Декларация (заявление, объявление) о правах и обязанностях класса. Активное применение ситуаций правовой ориентации в игре способствует не только проверке, но и закреплению полученных правовых знаний. Повышение правовой культуры воспитанников поможет им скорее и конструктивнее адаптироваться к требованиям социума. Происходит накопление правовых знаний, вырабатывается индивидуальная позиция по отношению к действующему праву.

Цель игры: Осознание себя как полноправной личности.

Материалы для проведения игры: Ватман, маркер.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Смысл жизни: Смысл жизни - это философско-культурологическая категория, отражающая долговременную, устойчивую, ставшую внутренним убеждением личности, имеющую общественную и личную ценность задачу, реализующуюся в ее социальной деятельности. Эта задача определяется системой общественных отношений, целями и интересами общества и свободным выбором личности.

В чем смысл жизни человека — вопрос, над которым размышляют с самых древних времен. Каждый видит его по-своему, исходя из своих взглядов и предпочтений. Единственное, в чем сходятся мнения, — смысл жизни тесно связан с целями жизни. Главная цель жизни человека не имеет больше других, а жить достойно, быть полезным и себе и обществу через реализацию творческого потенциала. На протяжении всего жизненного пути ситуативная цель будет меняться, так как человек будет ставить перед собой разные задачи. Например, молодым людям чаще всего хочется успеха, богатства, комфортного уровня жизни. Но на самом деле главная цель в процессе воспитания молодежи — достижение ими самостоятельности, что включает в себя и осознание смысла жизни.

Личностные ценности: Личностные ценности – это осознанные и принятые человеком общие компоненты смысла его жизни. Личностные ценности должны быть обеспечены смысловым, эмоционально переживаемым, задевающим личность отношением к жизни. Ценностью можно назвать то, что обладает особой важностью для человека, то, что он готов оберегать и защищать от посягательств и разрушения со стороны других людей. Личностные ценности — это то, что для данного человека дорого в жизни. Существуют общечеловеческие ценности. К ним относятся жизнь, здоровье, семья, родители, дети, родина, свобода, справедливость и т. п. Выделяют также ценности личные: убеждения, принципы, интересы, увлечения, привязанности,

профессия, занятия и др. В самосознании личности все ценности существуют в виде чувств, представлений, мыслей, отношений, оценок.

**Работа по теме: Упражнение «Ценности».**

Краткое описание: Участникам раздаются по шесть маленьких листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку и осознать, как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек, так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

Цель упражнения: Возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии Ценностей. Осознавание и чувствование своей ценностной иерархии.

Количество детей: Любое.

Примечание: Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и гладким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущему обязательно предварительно надо попробовать проделать это упражнение, оценить его глубину и сложность. Очень эмоциональное упражнение, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для проведения игры: Маленькие бумажки, фломастеры, музыка.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**Шаг 18. Добровольчество - самая действенная профилактика зависимостей. Общественно-активная школа – система развития успешности каждого учащегося.**

**Цель:** Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

**Объём:** 2 занятия по 45 минут.

**Оборудование:** Листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, ватман, фломастеры.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Добровольчество - философия третьего тысячелетия: Нужно ли учиться добровольчеству? Да. Каждый уровень обучения, по мере нашего организационного развития, выдвигает свои потребности. Первый уровень – школа. Здесь, прежде всего, мы знакомимся с явлением как таковым. Узнаем, что такое «добро» и как оно связано с нашей «волей» и с «волей абсолютного добра». Узнаем, что в слове «воля» соединились два понятия, и это и есть органика добровольчества, где осознание своей миссии и есть путь к своей свободе, к свободе творчества. Именно это

понимание привело человечество к определению вектора общественного развития. Поэтому и первый год нового тысячелетия стал «Годом Добровольчества». Добровольчество - философия третьего тысячелетия.

Дальше - больше. Выбрав образ своего существования, нужно понять область своего развития. В добровольчестве главным мотивом самоопределения является реализация творческого потенциала. Критерием же правильности выбора является с одной стороны - интерес, а с другой - общественная полезность (социальная значимость). С этим связан следующий уровень добровольческой подготовки. На этом уровне нужно получить навыки формирования добровольческих программ в той области деятельности, где лежит твой творческий интерес. Сначала идет профессиональная ориентация. А затем начинается профессиональный рост. От участия в добровольческих программах можно вырасти до организатора программ, а дальше - до руководителя добровольческой и некоммерческой организации. Но это ещё один уровень добровольческой подготовки – менеджерский. Даже из того, что в этой вступительной статье мы написали, уже понятно, что есть специфика у добровольческого менеджмента.

Есть специфика и ресурсной поддержки добровольческих программ. Она заключается и в том, как рекрутировать в программы людей, и в том, как удерживать их, как мотивировать, как продвигать и как повышать качество добровольческих услуг. Вот здесь мы начинаем говорить о том, о чём пока ещё не говорили, а нужно - о получателях добровольческих услуг. Ведь мы можем в едином порыве прийти на добровольческую акцию один раз, ну два. Затем надоест, но наши ряды пополнят «новые бойцы». Ротация, конечно, заметна в толпе не будет. А вот потребители «добра», те самые нуждающиеся, ради кого все и должно происходить, ротироваться не могут. Это у них проблемы. И здесь нужна не тусовка с яркими знамёнами. Здесь нужен профессионализм. А где его взять, если «акционные» добровольцы этим обладать не обязаны...

Вот для этого как раз и нужен Центр добровольчества. И это уже следующий уровень развития. Однако, этим уровнем добровольческая подготовка не заканчивается. Есть ещё уровень «добровольческих сетей» и уровень «социальной политики на основе добровольчества».

Сетевое взаимодействие добровольческих объединений подтягивает уровень добровольческих программ всех участников взаимодействия до требуемого стандарта, до такого качества создаваемых сервисов, которое необходимо целевым группам, которым они оказываются.

Лидеры таких взаимодействий на следующем этапе подготовки уже готовы координировать движения на уровне регионов и округов, а это уже социальная политика. И как взаимодействовать в межсекторном пространстве, как принимать решения, направленные на объединение усилий всех участников процесса сервисного обслуживания населения, как осуществлять подготовку персонала, работающего в государственных, коммерческих и общественных учреждениях и организациях, как проводить мероприятия регионального и окружного уровня и как все это делать транспарентно, прозрачно, расширяя пространство доверительных отношений, максимально вовлекая население в добровольческую деятельность, - это и есть технологические элементы социальной политики, которые укладываясь на основу философии добровольчества, приобретают другое качество. И этому тоже нужно учиться. Но без опыта, без практики, не пройдя все этапы подготовки, стать социальным политиком в области развития добровольчества невозможно.

Поэтому в добровольчестве, чтобы эффективно действовать на соответствующем уровне, необходимо учиться.

**Работа по теме: Упражнение «Общий рисунок».**

Краткое описание: участникам дается ватман, на котором они должны нарисовать рисунок. Каждый обучающийся подходит к ватману и рисует мини-картину на свободную тему (время для выполнения задания не больше минуты, так как к ватману должны в течение урока подойти по очереди все дети). Таким образом, к концу занятия ватман становится полностью зарисованным.

Цель упражнения: Получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Материалы для проведения игры: ватман, фломастеры.

Можно сравнить с первым общим рисунком.

**Завершение:** Завершающий обмен впечатлениями от занятия.

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ (45 минут):**

**Вводный материал:** Общественно активная школа (ОАШ) – ОАШ это школа: ориентирующаяся на ценности, идеалы, цели и механизмы демократии; рассматривающая сообщество как ресурс собственного развития и себя как ресурс развития сообщества, его демократизации; стремящаяся максимально приблизить образование к жизни ребёнка, опереться на социализирующий потенциал разнообразных общественных практик; активно использующая в своей деятельности механизмы добровольчества и партнёрства.

Общественно активные школы - сообщество школ и входящих в него конкретных общеобразовательных организаций, ориентированных на тесные многосторонние связи школы с социумом, семьей, местным сообществом, развитие государственно-общественного управления, школьного самоуправления, развитие гражданской активности школьников. Реализация программ общественно-активной школы ставит своей целью не просто оказание образовательных услуг ученикам, но и привлечение родителей и общества в целом к решению социальных и иных проблем различного масштаба. В основе модели общественно-активной школы (ОАШ) лежит убеждение в том, что школа не может существовать отдельно от нужд и потребностей окружающего её общества. Именно школа должна стать инициатором развития общества, при этом развивая себя. Цель работы такой школы — воспитание созидательной, творческой, гражданско-активной, социально-адаптированной личности.

В таких школах профилактика не успешности каждого ученика стоит на первом месте, а интерес к учебной и общественной деятельности дает возможность детям и молодым людям обретать профессионально ориентированные навыки и способствует повышению успеваемости и подготавливает детей и молодежь к выбору профессии с учетом их творческого потенциала.

**Работа по теме: Упражнение «Ладонка».**

Краткое описание: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг, хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Цель упражнения: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Материалы для проведения игры: бумага. фломастеры.

**Завершение:** *Завершающий обмен впечатлениями «Ритм».*

Краткое описание: Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий.

Цель упражнения: Сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка. Подведение итогов.

Количество детей: любое.

Примечание: Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

### 3. Типовая программа по профилактике зависимого поведения для обучающихся в возрасте 8-12 лет

*(Авторы-составители: В.В. Митрофаненко, кандидат педагогических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», координатор Ассоциации Добровольческих Движений Кавказа, Е.Ю. Барабаш, кандидат психологических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер»)*

#### І БЛОК: «Я» - ОБРАЗ»

##### Шаг 1. «Я» и «мое Имя».

**Цель:** Способствовать формированию позитивного образа «Я».

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Имя – это не просто слово. За каждым именем стоит определённая личность, человек, который отличен от всех других, единственный и неповторимый. Имя – это и судьба, и характер, и помощник на добрые слова, и защитник небесный. Сейчас нам трудно представить, что может быть человек без личного имени. Имя - это отличительное название, обозначение человека, которое даётся ему при рождении. С помощью имени вы можете назвать человека, отличить его от другого. Наши предки очень внимательно относились к выбору имени для своих детей. Им хотелось, чтобы дети их росли сильными, крепкими, мудрыми, добрыми, милыми. А какие имена родители дают сегодня своим детям?

**Работа по теме: Упражнение «А вот и Я».**

Участникам предлагается по очереди ответить на предлагаемые вопросы (вопросы написаны на доске (флипчарте) заранее). Первым начинает ведущий, потом – участник, слева от него – по часовой стрелке. Когда он закончит, следующий называет имя следующего участника, даёт ему слово.

Во время высказываний остальные участники при условии совпадения какого-то факта, могут помахать рукой выступающему (Дать знак «Я тоже»).

- 1.Мое имя.
- 2.Что оно означает;
- 3.Кто так меня назвал;
- 4.Мой любимый цвет;
- 5.Мое любимое время года;
- 6.Мое любимое животное;
- 7.Моя любимая сказка;
- 8.Моя любимая еда;
- 9.Чем я люблю заниматься в свободное время;
10. Моя мечта.

Обсуждение:

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что много людей любят такие же цветы, животных и т.д. Было много совпадений, значит, у нас есть много общего».

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «У нас есть интересные ребята, у них неожиданные интересы и нам есть, о чем поговорить.»

- «Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я думал, что я – один такой, а оказалось, что нас много и все интересные и особенные. Я буду внимательнее к ним относиться».

- «Чьи ответы тебе запомнились больше всего, удивили?»

### **Упражнение «Объединение».**

Цель упражнения: прийти к пониманию, что всех нас что-то объединяет, но все мы – разные.

Участники должны по команде ведущего встать и организовать в группы внутри нашего большого круга, взяться за руки (организовать свой маленький круг).

- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз»;

- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет волос»;

- «Найдите друг друга те, у кого одинаковая длина волос в причёске»;

- «Те, у кого день рождения в одинаковое время года»;

- «Те, в чьем имени одинаковое количество букв».

Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Обсуждение:

Рассаживаемся на свои места и высказываются все по кругу:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?

Предполагаемые ответы: «Было много совпадений, значит, у нас есть много общего». «Каждый раз мы строили другой круг, были другие участники».

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Мы все разные, но у каждого из нас есть хотя бы одно свойство или качество, похожее на других и это объединяет нас.»

- «Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Нас всех что-то объединяет, но все мы – разные, как листья на дереве».

### **Упражнение «Дружественная ладошка».**

Цель упражнения: Сплочение коллектива, формирование позитивной самооценки.

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Когда круг пройден, можно взять свой лист, сесть на свой стул и ознакомиться с теми посланиями, которые написаны на ладошке.

Ведущий сначала озвучивает свои пожелания, затем вызывает по одному каждого, но каждый раз спрашивает: «Ты хочешь вслух прочитать то, что написано на твоей ладошке?» Если участник выражает согласие, то сам вслух

зачитывает пожелания и послания. Если – нет, то надо сказать: «Хорошо» и перейти к следующему участнику.

Обсуждение:

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что у меня много хороших качеств и у меня много друзей».

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

Ведущий: Сегодня мы впервые сели в круг и провели первое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы соединялись в разные группы получили много посланий на свою ладошку. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения первого занятия?

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я спрошу у родителей о своем имени. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

Предполагаемый ответ: «У меня теперь стало больше друзей».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 2. «Я» и «мое окружение».**

**Цель:** Формирование представления о значении общения, о правилах культурного общения.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Ребята, сегодня мы с вами будем говорить о человеке, о нас с вами. Отгадайте загадку:

И у бабушки есть, и у дедушки есть,

И у мамы есть, и у папы есть,

И у дочки есть, и у внучки есть,

И у лошадки есть, и у собачки есть.

Чтобы его узнать, надо вслух назвать (Имя)

Да, это — имя. У каждого человека оно своё. Каждое имя имеет разные формы.

Каждый из нас имеет свою семью. А что такое «семья»? Семья — это родные люди, живущие рядом, в вашей квартире. Назовите тех, кто не является родственниками? (кошка, котята, щенок, щегол). А кого мы можем назвать родственниками? Да, вы, ваши мамы, папы, братья, сестры, бабушки и дедушки, тёти, дяди — это родственники. Вспомним, как хорошо бывать у бабушки и дедушки в гостях.



А как мы называем людей, которые живут рядом друг с другом, когда люди, находятся на близком расстоянии, в пределах возможного систематического общения и взаимодействия?

**Работа по теме: Упражнение «Мои соседи».**

Цель упражнения: Помочь участникам ближе узнать друг друга.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком.

Например: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, становится ведущим и продолжает игру. Задача: заставить пересесть как можно больше участников, желательно - всех.

Возможные задания: Пересядьте все, кто:

- учится в этой школе;
- сегодня пришел в этот класс;
- сегодня завтракал;
- сейчас обут в обувь;
- имеет телефон;
- когда-нибудь видел море;
- когда-нибудь лазил на дерево;
- имеет домашнее животное;
- кто любит мороженное;
- кто ел спелую вишню прямо с дерева;
- кто любит каникулы;

.....и так далее.

Обсуждение:

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что общего в нас больше, чем различий».

Упражнение «Кем я хотел быть».

Цель упражнения: Формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

На флипчарте написаны начало фраз: «В детстве я хотел быть...», «Потому, что...».

Каждому участнику в течение двух минут предлагается написать на листочке, кем он хотел быть в детстве и почему.

Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Автор записки может открыться и исправить суждения участника. Если автор не хочет открываться, мы переходим к следующей записке.

Обсуждение:

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что я тоже изменился и общего у нас больше, чем различий. Я почувствовал интерес и уважение к автору этой записки».

**Упражнение «Боюсь-хочу».**

Цель упражнения: Взглянуть в глаза собственным страхам и вступить с ними в диалог.

На флипчарте написаны начало каждой фразы: Я боюсь... «Я хочу»...

Группа разбивается на пары, для этого ведущий может пройти по кругу и рассчитать всех участников на «первый – второй».

Первый этап игры. Каждая пара поворачивается лицом друг к другу. В паре с партнером сначала №1 две минуты говорит любые фразы, каждая из которых начинается со слов " Я боюсь...". Не надо объяснять, почему это произошло, а просто констатировать. Партнер при этом должен внимательно слушать.

После этого №1 продолжает в течение двух минут говорить, но каждая фраза начинается с "Я хочу...". После завершения поменяться ролями.

Когда №2 закончил свои высказывания, участники поворачиваются лицом в круг.

Второй этап игры. Каждая пара по очереди по приглашению ведущего должны отчитаться. Во время своего выступления говорящий становится за спину сидящего партнера и кладет свои руки на плечи сидящего, то есть «устанавливает связь»: первый номер расскажет о том, чего боится и что хочет номер 2. Сидящий во время выступления должен молчать и после его окончания сделать свои замечания: все ли было верно или в чем была неточность «внутреннего голоса».

Затем пара меняется местами и номер 2 становится за спину сидящего, кладет ему руки на плечи и рассказывает о том, что боится и чего хочет номер 1. Сидящий во время выступления тоже молчит, а после его окончания делает свои поправки, высказывается о том, насколько верным был его "внутренний голос".

Обсуждение:

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?

Предполагаемые ответы: «Я очень волновался, что скажу что-то не так. Но когда сидел и обо мне говорили, я волновался еще больше. Я почувствовал интерес и уважение к своему напарнику в игре».

**Упражнение «Рыбки и актинии».**

Цель упражнения: достижение понимания, что все - разные и это не повод относиться к ним негативно.

Участники встают со своих мест. Группа делится на две приблизительно равные части. Игра проводится внутри круга, за круг заходить нельзя. Одна половина из них представляет себя актиниями, другая половинка - рыбками.

Рыбки могут плавать между актиниями, могут хватать или не хватать друг друга или части растений, удерживать или отпустить, могут удерживать сколь угодно долго, захватывать еще одну. Рыбка может вырываться или оставаться.

Актинии – это морские животные, похожие на сказочные цветы. Их мягкое тело состоит из мускулистой ножки, которую венчает множество щупалец. У актинии снизу есть специальная присоска, с помощью которой они крепятся ко дну, к камням или какой-то другой поверхности. А в верхней части ножки всех актиний расположено ротовое отверстие. Именно оно окружено рядами тонких, длинных и постоянно шевелящихся щупалец, на концах которых есть

специальные клетки (стрекательные), стреляющие ядовитыми нитями. «Выстрелы» нужны для защиты от потенциальных врагов. Актинии не могут сходить со своего места, они питаются с помощью щупалец, которые, шевелясь, направляют воду ко рту, могут захватить и маленькую рыбку.

Действие выполняется 3 минуты. После чего актинии и рыбки меняются ролями.

Рассаживаемся по своим местам.

Обсуждение:

- Кем было легче – рыбкой или актинией?
- Хотелось ли хватать и удерживать проплывающих рядом рыбок?
- Хотелось ли быть схваченным?
- Кто остался ни разу не схваченным?
- Кто никого не захватил?
- Что в этой игре похоже на нашу жизнь в школе?
- Чему тебя научила эта игра?

Предполагаемый ответ на итоговый вопрос: «Я иногда злился на тех, кто просто хотел поиграть со мной на перемене», «Я не понимал, что они просто не хотят играть и бегать и обижался на них, теперь я их понимаю».

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

Ведущий: Сегодня мы снова сели в круг и провели второе занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Каждый получил пожелал и получил пожелания на следующий день. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я говорил о желаниях и о страхах, я волновался, когда был внутренним голосом. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

Предполагаемый ответ: «У нас больше общего, чем казалось раньше».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

### **Шаг 3. «Я – уникальный».**

**Цель:** Формирование у школьников позитивного образа «Я», развитие навыков общения, активизация процессов самопознания через позитивное самовосприятие, принятие собственного имени, развитие коммуникативных навыков и т.д.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Положительное отношение к себе - важное условие полноценного нравственного развития личности ребенка. Для его формирования детям необходимо чувствовать собственную значимость в глазах других людей. Признание ценности ребенка выражается в родительской любви, внимании, заботе и уважении его достоинства окружающими.

Формированию позитивного отношения ребенка к себе и другим способствует осознание неповторимости, уникальности себя и окружающих.

**Работа по теме: Упражнение «Моя неповторимость».**

*Цели упражнения:* Дать детям возможность сравнить признаки людей, отыскивая сходства и различия; объяснить, что такое уникальность.

*Подготовка к занятию:* Попросите детей принести с прогулки камешек.

Попросите детей достать и рассмотреть принесенные с прогулки мелкие предметы. Предложите в группах по четыре разложить предметы по какому-либо признаку, например, по размеру. Предложите доказать, что даже похожие предметы различаются. Пусть найдут и укажут их особые приметы. Подведите детей к выводу о том, что в природе одинаковые объекты встречаются крайне редко.

Попросите детей сложить все камни в одну кучку. Подведите детей к выводу о том, что различные камни дополняют друг друга, образуя целое.

Попросите детей в группах по четыре стать по росту, по цвету волос (например, от темного к светлому).

Предложите подумать о преимуществах высокого и маленького роста в различных ситуациях. Например, первый космонавт Юрий Гагарин был невысокого роста. Скажите, что человек может развить в себе некоторые качества в результате систематических занятий. Например, занятия спортом развивают силу и ловкость.

Дайте детям в парах задачу сравнить рисунок линий на ладонях. Подчеркните, что у людей не бывает двух абсолютно тождественных узоров на пальцах и ладонях. Это говорит об уникальности каждого ребенка. Его уникальность - это ценность.

**Упражнение «Море возможностей».**

*Цель упражнения:* Содействовать развитию самооэффективности детей.

1) «Я уже делал это». Ученики должны вспомнить случай из недавнего прошлого, когда они добились успеха в чём-то. С самого начала и до конца описать, что делали, как себя чувствовали, с кем говорили и что предпринимали, чтобы достичь цели.

2) «Они смогли это сделать». Детям нужно подумать, как другие люди могли добиться чего-то, что бы их поразило. Необходимо по пунктам расписать их действия, обменяться информацией.

3) «Они считают, что я могу это сделать». Ребятам нужно нарисовать себя и окружение людей, кому небезразличен их успех, и кто готов оказывать поддержку на пути к достижению целей. Важно не просто изобразить людей, но и объяснить, чем конкретно тебе может помочь этот человек. Так как осознание того, что есть люди, по мнению которых я могу сделать «это» помогает и мне думать так же.

4) «Я знаю, что могу это сделать». Каждому ребенку необходимо поставить перед собой небольшую цель, которую он сможет реализовать через 2-3 недели. Дети формулируют ее, расписывают свои предполагаемые действия. В течение следующих недель работают над этим.

*Обсуждение:*

- Какие задания упражнения было трудно выполнять?
- Расширило ли оно уверенность вас в ваших возможностях?
- Было ли трудно выполнять это упражнение и почему?
- Все ли смогли поставить перед собой небольшую цель?
- Что помогало выполнять упражнения и что мешало?
- Поможет оно вам в жизни?

- Чему тебя научила эта игра?

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

*Ведущий:* Сегодня мы снова сели в круг и провели очередное занятие. Мы говорили о себе и своих возможностях. Мы работали коллективно и индивидуально. Каждый получил определенные знания о себе и своих товарищах. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Я узнал о себе и о других много нового. Я говорил о своей особенности и своих возможностях, я волновался, когда думал, что у меня не получится. Я почувствовал, что во мне есть особенность и что я умею владеть собой».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Я один из всех, но имею свою неповторимость и уникальность».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я буду внимательнее относиться к своей уникальности и буду расширять свои возможности».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

#### **Шаг 4. «Я и моя душа».**

**Цель:** Познакомить детей с понятиями: душа, духовность, внутренний мир; пробудить у детей познавательный интерес; развивать умение анализировать свой внутренний мир.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, звуковое оборудование.

**Вводный материал:** У каждого человека есть душа. Почувствовать душу просто, достаточно за собой понаблюдать. Например, когда у нас на душе радость. Когда мы восхищаемся красотой. Когда в нас просыпается совесть. Когда нам что-то изнутри подсказывает делать так или не делать так. Бывает так хорошо, что душа поёт. Во всех этих случаях радуется, восхищается, печалится, желает или не желает – наша душа.

**Работа по теме: Упражнение «Осознание своих достоинств, способностей как дара свыше».**

*Цель упражнения:* Осознание уникальности человека в том даре свыше, благодаря которому, он способен делать то, что является уникальным и ценным и для него, и для всех людей.

*Ведущий:* «Зачастую, мы склонны излишне фиксироваться на том, что у нас не получается, на том, что требуют «иметь» от нас другие. При этом мы порой совсем забываем о тех Дарах, достоинствах которыми наделена каждая душа. Например, вы не умеете быстро и точно считать, решать математические задачи, но зато у вас тонкий художественный вкус, а может быть, превосходное чувство юмора, дающее поддержку другим в тяжелые для них минуты. У вас не получается одно, но обязательно есть нечто другое поистине стоящее и ценное, чем вы в совершенстве владеете, к чему способны и что вы можете осознать в себе как Дар Свыше. Таланты могут быть проявлены не только в музыке,

живописи, но и в обыденной жизни, в человеческом общении, в работе на дачном участке, во всем том, что вам дается легко, изящно у вас получается.

Вспомните, какие виды деятельности, какие задачи, жизненные проблемы вам удастся легко совершать, решать. Иными словами, осознайте свои способности к чему-либо как Дар. Пусть они не покажутся вам мелкими, пустячными. Надо уметь увидеть за своим ДАРОМ возможности для развития своей Души.

Помимо традиционных Даров (Дар певца, актера, литератора, поэта, художника, танцора), существует много других способностей – Даров, которыми могут быть наделены люди.

Ведущий предлагает участникам осознать собственные Дары, ориентируясь на «список возможных Даров» (см. приложение). После того как участники сделают выбор, необходимо провести обсуждение.

В конце упражнения ведущий дает резюме: «ваша душа проявляет себя через ваши таланты (ДАРЫ)».

*Обсуждение:*

- Трудно ли было говорить об особенностях человека, как о носителе особого Дара?

- Расширило ли упражнение понимание жизни?

- Было ли трудно выполнять это упражнение и почему?

- Все ли смогли понять, что Дар свыше – это то, что дано только тебе?

- Что помогало выполнять упражнения и что мешало?

- Поможет оно вам в жизни?

- Чему тебя научило это упражнение?

**Упражнение «Представление Души».**

*Цель упражнения:* Достижение понимания что такое душа, укрепление веры в ее уникальность.

Ведущий: «Теперь, когда мы узнали, что наша Душа может проявить себя через те или иные дары данные ей свыше, давайте попробуем представить, как выглядит наша душа, каков может быть ее облик, в какой форме может быть выражена». (Можно показать, чей-либо рисунок).

Попробуйте не только как-то изобразить свою душу на бумаге, (с помощью пластилина и т.п.), но и описать то состояние, в котором она находится.

Испокон веков люди изображали душу, то в виде двойника-силуэта человеческого тела, то в форме бабочки, то, как птицу – свободно парящую, либо закрытую в клетке, то в виде белесой тени, то, как маленькое солнце, живущее в сердце. Если вы немного помолчите и подумаете, то ваша собственная душа обязательно подскажет вам, как лучше всего ее изобразить, представить.

Однако для этого вы должны отринуть все страхи («не получится», «не умею рисовать», сомнения, стыд и т.д.).

Я, после окончания этого упражнения, покажу вам свой собственный рисунок.

Важное условие: во время выполнения упражнения не переговариваться и не отвлекаться. Все впечатления после того, как мы сядем в круг, можно будет сообщить. Не торопитесь сразу рисовать. Вы должны сесть прямо с закрытыми глазами и подождать немного, пока у вас в голове не появится некий образ, подсказанный вашей же Душой.

Участники упражнения делают свои рисунки, после чего ведется обсуждение. Предлагается выступить по кругу и объяснить почему участник именно так изобразил душу.

**Обсуждение:**

- Хотите ли вы пояснить, что вы нарисовали, почему именно так?
- Что вы поняли, когда рисовали (изображали) свою душу?
- Удалось ли вам передать ее нынешнее состояние (если нет, то почему)?
- Хотелось ли вам еще, что-либо дорисовать?
- Что помогало выполнять упражнения и что мешало?
- Поможет оно вам в жизни?
- Чему тебя научило это упражнение?

**Упражнение «Путешествие вглубь Души».**

**Цель упражнения:** Углубление осознания и понимания своего внутреннего мира.

Ведущий включает запись тихой спокойной музыки (на 5 минут). Он предлагает участникам занять удобную позу, на несколько минут закрыть глаза и настроиться на свой внутренний мир, на свои чувства и мысли, приходящие в данный момент. Побывать в этом состоянии некоторое время, а затем в свободной форме записать основные моменты путешествия в своем внутреннем мире, опираясь на неоконченные предложения. «Вам необязательно при этом использовать все представленные неоконченные предложения, а также вы можете добавить что-то свое для более точного описания вашего путешествия».

Перед глазами каждого из участников должен находиться лист со следующими неоконченными предложениями:

1. Это было мое N-ое путешествие вглубь Души...
2. Вместе со мной... (был кто-либо, не был).
3. Я проник в свой внутренний мир, в свою Душу... (с помощью чего, кого, как, при каких обстоятельствах и т.д.).
4. Пространство моей Души... (было, представляло собой, и т.д.).
5. Если говорить о времени, в котором я находился на протяжении всего путешествия, то это было... (настоящее, прошлое, будущее, безвременье и т.д.).
6. Во время этого путешествия меня сопровождало (чувство/ощущение)...
7. Я отправился в это путешествие, для того чтобы...
8. Во время путешествия со мной произошло нечто необыкновенное, а именно...
9. И я не мог вернуться назад, пока не...
10. И когда я вернулся назад, то я... (понял, увидел, почувствовал, осознал, изменился...).

После того, как участники группы выполняют задание, ведущий предлагает им высказать или зачитать свои мысли и впечатления о своем путешествии.

**Обсуждение:**

- Насколько легко – сложно было настроиться на это путешествие?
- Что нового вы узнали о своем внутреннем мире, о своей душе?
- Как изменилось ваше представление о себе?
- Что помогало выполнять упражнения и что мешало?
- Поможет оно вам в жизни?
- Чему тебя научило это упражнение?

**Завершение:** Итоговое обсуждение

**Ведущий:** Сегодня мы снова сели в круг и провели особенное занятие. Мы говорили о внутреннем мире человека. Мы работали с вами вместе и каждый представлял свои понимания души индивидуально. Каждый получил определенные знания о себе и своем внутреннем мире. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* Я узнал о себе Даре свыше, что является основой моего внутреннего мира. Я говорил о своих духовных особенностях и особенностях Души моих одноклассников. Я почувствовал, что во мне духовное начало, и оно есть у каждого человека и к э тому дару нужно относиться бережно.

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Душа человека уникальна, она неповторима. У души есть свои глубины, которые человек должен изучать и осознавать и бережно к ним относиться».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я буду внимательнее относиться к своей душе».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

### **Шаг 5. «Я и мое предназначение».**

**Цель:** Достичь понимания предназначения души - главной задачи в жизни.

**Объем:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Давайте задумаемся о том, что каждый из нас приходит в этот мир с неким предназначением, т.е. для того, чтобы выполнить на этой земле некую, пусть скромную, но, все же, важную для других роль, миссию, задачу. Это предназначение, конечно же, соответствует тем дарам, которыми наделены именно ваши Души, т.е. оно всегда должно быть по силам вам.

**Работа по теме: Упражнение «Осознание предназначения».**

Материалы для упражнения: Листочки бумаги, на которых написаны миссии-предназначения человека.

Ведущий: Вы уже знаете о своих дарах, талантах, поэтому вам будет легко осознать, какая именно миссия, какое предназначение вам подходит, а какое нет.

Теперь представьте, что вы должны скоро родиться на земле, и ваш Ангел Хранитель приносит вам свиток с предначертанием вашей судьбы, вашей роли в будущей жизни. Это может быть роль никак не связанная со славой, богатством, известностью, но, в то же время, очень нужная роль, миссия. Например: Константин Циолковский – создатель первых ракетносителей – умер в нищете, полной неизвестности, но дал человечеству важнейшие знания. Арина Родионовна – няня А.С. Пушкина, не умея писать и читать, по его собственному признанию, пробудила еще в детстве его гений, художественный дар и т.д. Каждому дается такая задача, которая наиболее способствует развитию его Души.

Ступень 1. Ведущий: «Итак, я сейчас буду раздавать вам наугад в произвольном порядке свитки с предначертанием вашей роли в предстоящей жизни. Каждый из вас, получив свиток, должен молча посидеть и подумать, насколько эта роль подходит ему с учетом его способностей, сильных и слабых сторон его личности. Затем ведущий опрашивает каждого ученика группы о том, насколько им подходит полученная роль, жизненная задача. Если нет, то почему? Как вы понимаете ту роль, задачу, которая кратко сформулирована в вашем свитке?»



Ступень 2. Далее ведущий предлагает участникам заново, уже по-своему усмотрению, выбрать те роли, задачи, которые им кажутся по плечу, которые они хотели бы выполнить. Ведущий должен напомнить при этом, что в течение жизни каждому из нас приходится решать не одну, а как минимум, три-четыре и более важных задач, играть несколько ролей.

Ступень 3. Если у отдельных участников не возникнет интереса к предложенным ролям, они могут выдвинуть свои версии жизненных ролей, миссий.

Ступень 4. После обсуждения совершенных выборов ведущий должен отметить, что жизнь дается нам для достижения чего-либо значительного, важного. И если человек не делает этого, он уходит из жизни с чувством неудовлетворенности собой, с ощущением бесполезно прожитых лет.

Ведущий должен проследить за тем, чтобы к концу четвертого упражнения каждый из участников группы либо выбрал из предложенных вариантов, либо сформулировал самостоятельно какую-либо роль, миссию и цель жизни, наиболее отвечающую «порывам» его Души.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

Ведущий: Сегодня мы в нашем кругу провели еще одно особенное занятие. Мы говорили о предназначениях человека. Мы работали и обсуждали вопросы, связанные с предназначением каждой Души коллективно и индивидуально. Каждый получил определенные знания о себе и своем предназначении. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

Предполагаемые ответы: «Я узнал о том, что у каждого человека есть свое предназначение. Я говорил о своей особенной предназначенности и о важности понимания этого, потому что в понимании своего места в жизни лежит успех».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

Предполагаемый ответ: «Каждый человек должен осознать свое предназначение и стремиться к реализации своего творческого потенциала - выполнению своей миссии в жизни».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к выбору своего места в жизни».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 6. «Я и мое поведение».**

**Цель:** Формировать основы социального поведения, этические и нравственные принципы. Воспитывать культуру поведения. Познакомить детей с понятием «этикет».

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, цветные карандаши и ластик.

**Вводный материал:** На двух прошлых занятиях мы много говорили о Душе и о внутреннем мире человека. Мы осознали с вами понимание своей миссии в этой жизни и теперь поговорим о том, что помогает и что мешает в достижении этой миссии, в реализации нашего творческого потенциала, данного нам свыше.

**Работа по теме:** Упражнение «Знаки поведения».

## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

**Цель:** Формирование у детей знаний о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в группе; развитие как вербальных, так и невербальных навыков общения.

**Материалы для упражнения:** Чистый лист формата А4, цветные карандаши и ластик.

**Описание упражнения:** Рассчитайтесь на 1–2, возьмите листы бумаги и цветные карандаши и сядьте за стол парами. Я покажу вам дорожный знак, который регулирует правила поведения на дороге (этот знак можно сделать самостоятельно или принести готовый). Подумайте, для чего необходим этот знак? Какие правила поведения на дороге он регулирует? Правильно, правила безопасности на дороге.

Для чего нам нужно придерживаться определенных правил поведения в обществе людей? (Ответы детей.)

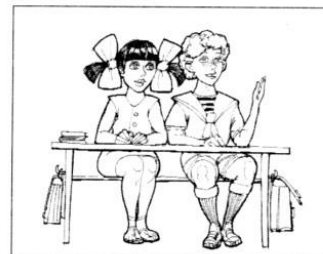
А теперь ваша задача: в парах в течение 5 минут придумать по одному правилу разрешенного и запрещенного характера. Например: нужно внимательно слушать друг друга, нельзя перебивать того, кто говорит (Обсуждение правил поведения). Теперь каждая пара будет называть свои правила, и если остальных участников эти правила устраивают, они поднимают руку. (Важный момент этого задания — так участники учатся принимать решения самостоятельно.) Выбранные правила я записываю на доске. А для того чтобы нам легче было их придерживаться на наших занятиях, предлагаю вам нарисовать их — сделать «Знаки поведения» наподобие дорожных знаков.



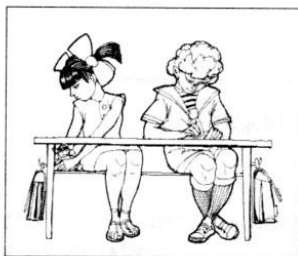
ДРАТЬСЯ



ПОЛУЧАТЬ "5"



ВЫПОЛНЯТЬ  
ЗАДАНИЯ УЧИТЕЛЯ



ИГРАТЬ НА УРОКЕ



ПОХВАСТАТЬСЯ  
НОВОЙ ОДЕЖДОЙ



ДРУЖИТЬ С РЕБЯТАМИ

**Информация для ведущего.** После того как правила поведения выработаны, нужно создать условия, чтобы участники стали следовать им в процессе занятий. Ключ к приобретению этого навыка — оказывать поддержку тем детям, которые соблюдают правила. Например: «Спасибо, ты внимательно слушал, не перебивал говорящего».

**Обсуждение:**

- Какое правило понравилось больше всего?
- Есть ли такие правила, которые важны для каждого в группе?

- В каких жизненных ситуациях необходимо использовать наши правила поведения?

- Могут ли правила быть нашими помощниками?

- Чему вы научились?

- Какие правила будете использовать?

**Разминка: Упражнение «Улыбка по кругу».**

*Цель упражнения:* Закреплять знания детей об эмоциях и средствах их выражения, тренировать выразительную мимику, развивать чувство доброжелательности, внимательно относиться друг к другу.

Все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав чего-нибудь хорошего и приятного, улыбается ему, тот улыбается следующему т.д. Можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

Ведущий: Сегодня мы в нашем небольшом сообществе провели очень важное занятие. Мы говорили о нашем поведении. Мы работали и обсуждали вопросы, связанные с тем как мы себя ведем коллективно и индивидуально. Каждый получил определенные знания о себе и о том, как нужно и не нужно себя вести. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя узнал во время проведения нашего занятия?

Предполагаемые ответы: «Я узнал о том, что может мешать или способствовать достижению моих целей в реализации моего творческого потенциала».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

Предполагаемый ответ: «Каждый человек должен понимать к чему ведет его правильное и не правильное поведение».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к выбору своего места в жизни».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 7. «Я и мой образ».**

**Цель:** Мотивация к формированию своего положительного образа, способствующего ориентации на здоровый образ жизни.

**Объем:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, стикеры.

**Вводный материал:** Давайте теперь вернемся к вопросу, который мы уже с вами обсуждали: «Кто я?» Наши представления о себе составляют образ «Я» Что входит в это понятие? Все то, о чем мы с вами говорили, это и имя, и внешность, и черты характера, и интересы. Кроме того, в школе каждый из вас - ученик, дома - сын или дочь. Это наши роли, которые мы с вами выполняем, но все наши роли формируют наш общий образ. У каждого человека есть свой образ. Какой он этот образ у каждого из вас? Он добрый?

**Работа по теме: Упражнение «Мой характер».**

*Цель:* Способствовать анализу детьми собственных качеств, развитию у них коммуникативных умений и навыков.

*Инструкция педагогу:* Для самоанализа ребенку необходимо иметь представление о различных человеческих качествах (внешность и черты характера) и о том, какие из них важны для достижения целей и формирования положительного образа «Я». Попросить детей принести по 2-3 свои фотографии разных лет.

*Ход занятия:* Для того, чтобы заинтересовать детей анализом качеств человека, начните занятия с игры «Кто это?». Один ребенок выходит из кабинета за дверь. Группа загадывает любого участника игры, которого тот, что за дверью, должен будет угадать. Пригласите первого ребенка войти в кабинет. Он должен задавать вопросы о внешности и чертах характера того ребенка, которого загадала группа, и из ответов догадаться, о ком идет речь. Повторите игру несколько раз и сделайте вывод о том, что каждый ребенок имеет уникальный набор черт характера и внешности.

Предложите детям в группах по четыре человека обсудить характерные черты героев народных сказок. Попросите доказать мнение группы, объяснив, почему то или иное качество присуще каждому из персонажей.

Запишите перечисленные черты на листе. Записывайте качества на листе так, чтобы в двух колонках были: 1) качества, описывающих внешность; 2) черты характера.

Попросите детей обсудить в парах, какие качества нужны космонавту, певцу, учителю, спортсмену, полицейскому, врачу. Выслушайте ответы пар. Спросите, почему дети так считают. Запишите перечисленные черты на листе бумаги. Попросите детей назвать качества, которые они знают, но еще не упоминали. По своему усмотрению вы можете использовать в работе качества из списка: *добрый, злой, чуткий, равнодушен, опрятный, неряшливый, умный, глупый, веселый, грустный, честный, лживый, искренний, неискренний, смелый, робкий, послушный, непослушный, миролюбивый, враждебный, смешливый, мрачный, разговорчивый, молчаливый, румяный, бледный, блондин, брюнет, шатен, спокойный, беспокойный, непоседливый, усидчивый, высокий, низкий, добросовестный, безответственный, терпеливый, нетерпеливый, осторожный, безрассудный, раздражающий, спокойный, ласковый, доверчивый, заботливый, щедрый, застенчивый, упрямый, общительный, аккуратный, любознательный, трудолюбивый, спортивный, курносый, голубоглазый, предприимчивый, выносливый, целеустремленный, сообразительный, дружелюбный, толковый, серьезный, порядочный, храбрый, коммуникабельный.*

Скажите детям, что одни качества характеризуют внешний вид человека, а другие - его характер, внутренний мир. Прочитайте вместе качества, выписанные на листе. Дети должны назвать, которые прилагательные описывают внешность, а какие - характер. Скажите, что не все внешние качества свидетельствуют о внутреннем мире человека. Попросите объяснить смысл пословицы «Встречают по одежке, провожают по уму».

Затем дети в парах или группах по четыре обсуждают свои фотографии, изменения внешности, характера.

Предоставьте детям возможность описать собственные качества, используя прилагательные, выписанные на листе бумаги.

Сделайте акцент на чертах характера. Спросите детей, качества они хотели бы развить в себе. Пусть желающие зачитают описание собственных качеств.

Предложите детям в подгруппах по четыре человека обсудить, что нужно сделать для развития тех или иных качеств. Подгруппа может выбрать для

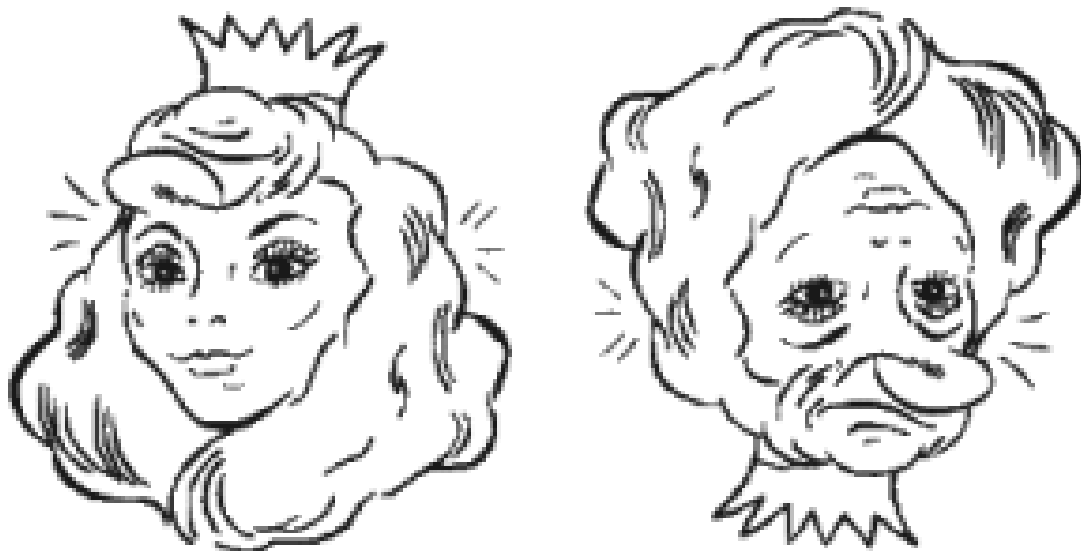
дискуссии любые качества, которые ее члены хотели бы развить в себе. Подведите детей к выводу, что работая над собой, мы совершенствуемся, меняем свои черты.

*Обсуждение:*

- Что дало вам это упражнение?
- В чем были трудности?
- Поможет ли это упражнение в жизни?

**Упражнение «Портрет».**

(Модификация игры В. Родионова, М. Ступницкой)



*Цель:* Расширение знаний обучающихся о личностных качествах; формирование личностной и коммуникативной рефлексии, направленной на осознание детьми своих качеств.

*Инвентарь:* Текст с незаконченными предложениями, стикеры.

*Информация для ведущего.* В начале этого блока с участниками проводится беседа для уточнения имеющихся у них представлений о личных качествах: инициативности, самостоятельности, ответственности. Беседа способствует обобщению знаний и понятий, формирует новые знания.

*Инструкция.* Сядьте, пожалуйста, за парты. Сегодня мы поговорим о личностных качествах человека: инициативности, самостоятельности, ответственности. Как вы думаете, что означают эти качества? Зачем они нужны человеку? В каких действиях могут проявиться? Что можно сделать, чтобы стать самостоятельным, ответственным? (Дети отвечают.) Хорошо. Теперь на листочках, которые вы получили, вам надо сформулировать свои представления об этих качествах. На выполнение работы дается 5–8 минут.

<b>Инициативность</b>	— это...
<b>Ответственность</b>	— это...
<b>Самостоятельность</b>	— это...

Например: Инициативность — это когда человек сможет что-то сделать сам, без помощи других: помочь по дому, в классе. Ответственность — это когда ты сам, без посторонней помощи, выполняешь свои задания. Самостоятельность — это умение сделать что-то своими силами, самому.

Когда дети выполняют это задание, им дается следующая инструкция: — Внимательно посмотрите на ваши листочки, на них наклеены стикеры. Вам нужно объединиться в команды по сходству стикеров. Затем каждая команда должна составить и нарисовать своеобразный «Портрет» человека, который самостоятельно принимает важные для него решения.

При рисовании нужно придерживаться следующих правил: на портрете должны быть изображены черты внешности всех участников группы; при написании характеристики нужно использовать качества характера всех участников команды (например, у Ани позаимствовать терпение).

После того как команды нарисуют портрет, каждая по очереди его представляет и закрепляет на доске. Ведущий предлагает участникам перечислить качества, присущие самостоятельному ученику и записать их на доске.

*Обсуждение:*

- Как вы отбирали качества?
- Легко ли было договориться друг с другом?
- Узнали ли вы в себе новые качества?
- А какое из перечисленных качеств вы бы хотели иметь?

*Информация для ведущего.* В данной программе рисование рассматривается нами не как способ развития художественных способностей, а как средство для выражения эмоционального состояния ребенка, как источник получения информации о его достижениях и скрытых проблемах. Как правило, комментарии ребенка в процессе рисования помогают взрослому лучше понять ребенка и помочь ему.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

*Ведущий:* Сегодня мы с вами провели еще одно важное занятие. Мы говорили о формировании нашего образа. Мы работали и обсуждали вопросы, связанные с тем, какими мы себя хотели бы видеть, коллективно и индивидуально. Каждый получил определенные знания о том, как формируется образ человека и что нужно делать, чтобы этот образ был позитивным. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя узнал во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Я узнал о том, из чего складывается образ человека и что нужно делать, чтобы он был позитивным».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Каждый человек должен уметь формировать свой положительный образ. Он должен заботиться о том, чтобы этот образ был позитивным».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я буду внимательнее относиться к выбору своего места в жизни».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 8. «Я и мои ценности».**

**Цель:** Осмысление учащимися собственных ценностей и их ранжирование по значимости, осознание целей своей жизни.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Жизненные ценности человека можно смело назвать его внутренним компасом, по которому необходимо сверять все шаги. Ведь когда имеются определённые установки, человеку гораздо проще продумывать действия и принимать верные решения, что и является основой продуктивной и полноценной жизни. Несомненно, не все эти ценности могут быть важны для каждого из людей, но это и не столь важно. Важнее то, что эти ценности есть, и все их объединяет какая-то созидательная составляющая, и, если у всех людей планеты среди главных ценностей есть хотя бы одна из названных выше, значит, в каждом есть что-то хорошее. Давайте сегодня поговорим о наших ценностях.

**Работа по теме: Упражнение «Магазин Фортуны».**

**Цель упражнения:** Осознание значимости в выборе ценностей.

**Ведущий:** Сейчас я Вам раздам по четыре бумажных «жетона»: два жетона (по 25% каждый) физического здоровья и два жетона духовно-психического здоровья. В целом, они условно составляют 100 % человеческого здоровья. Это своего рода деньги, за которые вы можете купить то, что вам хочется (см. Приложение). Но приобрести желаемое можно и другими способами – отвечая на задаваемые вопросы, при ответе на которые потребуется ваша взвешанность и искренность.

Ведущий объясняет условие игры: в качестве «продавца» будет выступать ведущий, который берет на себя роль Богини Фортуны, решения которой непредсказуемы. Она может удовлетворить просьбы участников группы либо за жетоны, либо за понравившиеся ей ответы. При этом ведущий информирует участников группы, что любого рода «благам», приобретенным за жетоны, сопутствуют физические и психические заболевания различной степени тяжести, и поэтому они вправе совсем отказаться от их приобретения. В качестве «товаров» Фортуны выступают своеобразные карточки – талоны, на которых ставится ее вердикт о возможности удовлетворения того или иного желания.

Например: Приобретение ума, недвижимости, материальной обеспеченности, переживание экзотического опыта. Ведущий выписывает их на глазах участников.

Ведущий от лица Фортуны задает каждому посетителю «Магазина судьбы» вопросы, вскрывающие их глубинную мотивацию к приобретению того или иного «товара», после того, как просьба услышана им. Например: «вы хотите полететь в космос, приобрести ум и т.д.? Для чего вам это, как вы собираетесь этим воспользоваться?»

Если покупатель дает ответ, показывающий, что его мотивация имеет внеличностные рамки, благотворительный, общественно-полезный или альтруистический характер, то он получает «талон» на приобретение желаемого без уплаты жетона, символизирующего часть физического или психического здоровья. Если мотивация имеет сугубо корыстную, эгоистическую направленность, то «продавец» говорит: «Нам не понравился ваш ответ, и вы можете приобрести наш товар только за жетон!»

При этом ведущий напоминает, что покупатель волен отказаться от своего первоначального решения купить товар в «Магазине Фортуны», а значит выйти из игры с пустыми руками, но духовно и физически целостным (об этом ведущий должен сказать в начале игры). Если проситель соглашается пожертвовать жетоном собственного здоровья, то ведущий, по своему усмотрению, на глазах у группы отрывает от него 25 %, 50 % или 75 % «здоровья» просителя.

В конце игры ведущий устраивает обмен мыслями и чувствами, возникшими у участников. Завершая его надо отметить, что за товары, которые мы приобретаем только для собственного удовольствия, например, за наркотики, мы платим всегда три цены: деньги, духовное и физическое здоровье и социальный статус.

При обсуждении необходимо подчеркнуть то, как относятся люди к своему здоровью, говорит об их отношении к своему «Я», к своей Душе, к Жизни.

*Обсуждение:*

С каким здоровьем вам казалось легче расстаться – с духовно-психическим или физическим? Как можно объяснить, что некоторые люди легко жертвуют собственным здоровьем ради достижения материального богатства, кратковременного иллюзорного «кайфа» и т. д.

*Возможный ответ:* качество нашей жизни напрямую зависит от уровня духовного здоровья (прежде всего это ясность, осмысленность жизни, своих действий, выборов, планов, ценностей), которые определяют мотивы вашего поведения, а также от физического здоровья (это возможность получения дополнительных доходов, статуса и т.д.).

***Упражнение «Потеря и возврат ценностей».***

*Цель упражнения:* Повысить осознание детьми свой ценности, ценности своего существования по отношению к среде своего обитания, что является главным стимулом их жизни, что будет способствовать постройке эффективных технологий влияния на личный выбор ребенка.

*Ведущий:* Одной из ценностей человека является духовное психологическое здоровье. У каждого человека есть другие значимые и важные для него ценности. Подумайте и запишите, на каждом из шести данных вам листочках, по одной на каждом шесть ваших главных ценностей. Затем ведущий, в предложенной ниже последовательности, дает следующие указания участникам группы:

– Представьте себе, что в вашей жизни произошло нечто ужасное, и вы лишились первой из шести ваших главных ценностей. Сомните листок и бросьте его возле себя на пол. Подумайте сейчас, почувствуйте, что или кто уходит вместе с брошенной на пол ценностью? Что вы теряете, чего вы лишаетесь с потерей этой ценности? Но, что заполняет пространство вашей души сейчас?

– Представьте себе, что несчастье ваше усугубляется, и вы потеряли вторую ценность. Сомните и бросьте второй листок на пол. Что чувствуете в данный момент? Что сейчас заполняет пространство вашей души?

– Судьба неумолима, вы потеряли третью свою ценность. Сомните третий листок. Что уходит в этот раз, с какими воспоминаниями, переживаниями вы расстаетесь?

– Беды продолжаются, вы потеряли четвертую ценность. Сомните листок и выбросьте. Как вы чувствуете себя сейчас? Что приходит в голову?

– Вопреки всем законам вероятности несчастьям нет конца. Вы потеряли пятую ценность. И вам придется сейчас смять пятый листок. Что творится внутри вашей души сейчас?



– У вас осталась одна последняя ценность. Судьба такова, что вам приходится расстаться и с ней. Вы теряете ее. Сомните и бросьте на пол.

– Вы потеряли все свои ценности. У вас ничего не осталось. Запомните это состояние, когда все ценности ушли в никуда. Что вы испытываете в данный момент.

– Случилось чудо! Первая их шести ваших ценностей вдруг вернулась к вам. Поднимите скомканный листок и расправьте его так бережно, как только можете. Почувствуйте, что приходит с этим возвращением.

– Чудеса продолжаются, вторая ценность вернулась к вам. Подберите листок и разверните его и т.д.

При обсуждении необходимо проследить, как изменялось состояние участников с потерей и возвратом ценностей.

*Обсуждение:*

- Тяжело ли было расставаться с ценностями?

- Каково состояние пустоты, отсутствия ценностей?

*Итог упражнения:* К сожалению, случаи полной потери ценностей все чаще встречается в нашей жизни. Например, полная потеря ценностей характерна для жизни наркомана, где с каждой дозой, человек теряет себя, теряет все самое значимое в жизни, все то, ради чего стоит жить. Жизнь более ярче и разнообразнее любых наркотических грез, и у каждого из нас должно быть как минимум шесть ценностей, ради которых стоит жить в этом мире, а не в иллюзорных мирах.

У каждого должно быть шесть истинных ценностей, ради которых стоит жить. Они нужны, чтобы помогать нам сопротивляться невзгодам, жизненным трудностям, но это должны быть истинные ценности.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

*Ведущий:* Итак, друзья, мы с вами прошли первый блок наших занятий. Он был посвящен пониманию «Кто такой «Я». В течение всех занятий мы говорили о понимании себя, формировании нашего образа. Того, что нам мешает или помогает формировать этот образ. Мы работали и обсуждали все вопросы, связанные с тем, какими мы себя хотели бы видеть, коллективно и индивидуально. Каждый получил определенные знания о том, как формируется мое «Я», и что нужно делать, чтобы «Я» был позитивным. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя узнал во время проведения наших занятий?

*Предполагаемые ответы:* «Я узнал о том, что мое «Я» складывается из многих составляющих, в которые входит мое физическое и духовное состояние, мой образ – каким я хочу себя видеть, мои ценности. Я стал больше понимать, что нужно делать, чтобы обрести успех в своей жизни».

- Какой вывод можно сделать после участия в этих занятиях?

*Предполагаемый ответ:* «Каждый человек должен заботиться о своем «Я» и способствовать его позитивному образу, уметь понимать и сохранять свой внутренний духовный мир и свои ценности. Он должен заботиться о том, чтобы этот образ был позитивным».

- Что из этих шагов я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я буду внимательнее относиться к формированию своего «Я».

- Чье участие в занятиях тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто за эти 8 шагов занял 1 место, как самый активный участник занятия.

## II БЛОК: «Я И ДРУГИЕ»

### Шаг 9. «Ты» и «Я тебя вижу».

**Цель:** Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** В рыцарские времена в обращение между людьми было введено рукопожатие. Этот жест указывал на то, что рыцарь безоружен и открыт для общения с партнером. Сейчас этот жест играет ту же роль: когда мыжимаем руку партнеру, мы без слов говорим ему, что считаем его своим другом. Думаю, мы имеем все основания для того, чтобы обменяться рукопожатием. Только сделаем это необычно. Сейчас на счет "три" мы, стоя в кругу, выбросим любое количество пальцев правой руки. Наша задача - не договариваясь, постараться выбросить одинаковое количество пальцев. У кого в круге окажется одинаковое количество пальцев,жимают друг другу руки.

**Ведущий:** Но для того чтобы уважать друг друга и быть открытым для других, нужно иметь определенное представление о человеке. При знакомстве вы представляетесь, и ваш знакомый делает тоже самое. Здесь вы получаете первое представление о том, с кем вы знакомитесь.

**Работа по теме: Упражнение «Представление».**

**Цель упражнения:** Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств, умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

*Первый этап работы*

Представьте себя в будущем, когда вы уже закончили школу, может быть еще учитесь дальше или уже закончили и следующий этап обучения. Может быть, вы уже работаете, представьте, кем именно, какая у вас семья, где вы живете или ездите отдыхать, кто-то есть рядом с вами. Довольны ли вы, счастливы? Какой у вас дом, какая работа?

Каждый самостоятельно рисует свой образ "Я в будущем".

На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Ведущий разбивает группу на пары («Первый – второй»)

*Второй этап:* вы показываете свой рисунок и рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке как можно подробнее. Надо задавать как можно больше вопросов к рисунку, постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере.

*Третий этап:* представление группе своего партнера. Меняемся листочками с рисунком и по очереди выходим к флипчарту, представляем своего партнера в будущем.

Следует отразить в презентации следующие самые важные вопросы (Вопросы написаны на листе флипчарта):

- Это – (Имя, Отчество).
- Больше всего он ценит в самом себе...;
- В нем больше всего ценят окружающие...;
- Предмет его гордости ...;
- Он умеет делать лучше всего...".

**Обсуждение:**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?

*Предполагаемые ответы:* «Я очень волновался, что скажу что-то не так. Но когда сидел и обо мне говорили, я волновался еще больше. Я почувствовал интерес и уважение к своему напарнику в игре. Я понял, что впереди еще сложнее, чем сейчас».

**Упражнение «Мы похожи».**

*Цель упражнения:* Определить общие черты и различия людей. Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

*1 этап игры:* Ведущий делит группу на 1 – 2. Предлагает встать всем 1 номерам, сделать 2 шага вперед и повернуться «кругом». Образуется внутренний круг.

Вторые номера встают, подходят и внешним кругом становятся напротив своего 1 номера. Пары стоят лицом друг к другу.

Начинает разговор первый номер: «Мы похожи тем, что...» и обосновывает свое мнение. В ответ второй номер отвечает: «А еще мы похожи тем, что...»

По команде ведущего: «ПЕРЕХОД» - Участники внешнего круга (вторые номера) делают 2 шага влево – по часовой стрелке и переходят к другому первому номеру и становятся напротив его. Играющие опять начинают фразу «Мы похожи тем, что...» «А еще мы похожи тем, что...». Снова команда ведущего и так продолжать, пока круг будет пройден и пары соединятся как в начале.

Когда пары пришли к своему первому варианту, они должны сказать друг другу: «Спасибо».

*2 этап игры:* все как с начала, только фраза другая:

«Я отличаюсь от тебя тем, что...» и в ответ: «А еще я отличаюсь от тебя тем, что...»

Когда игроки обошли полный круг – звучат аплодисменты, и участники занимают свои места на стульях по кругу.

*Обсуждение:*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что было легко говорить?
- Что было трудно делать?
- Какие были открытия?
- Что я понял для себя во время проведения этого упражнения?

*Предполагаемый ответ:* «Все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими».

**Упражнение «Магазин зеркал».**

*Цель упражнения:* Способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Участники встают в круг, мы – в магазине зеркал. Каждый участник – зеркало и оно точно повторяет все движений человека, который зашел в наш магазин.

Каждый участник, до которого молча дотрагивается ведущий, становится «гостем» магазина и должен показать следующие движения (одно на выбор ведущего):

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираем чемодан вещей в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) ловим кошку;

- 5) качаем ребенка;
- 6) развешиваем белье для просушки;
- 7) делаем прическу;
- 8) едем на лыжах (сноуборде);
- 9) едем на велосипеде;
- 10) жарим яичницу;
- 11) собираем яблоки с дерева;
- 12) меняем колесо на машине.

Ведущий должен каждое новое движение поручать новому следующему «гостю», который стоя в круге, меняет движения.

Зеркала должны очень точно повторять движения исполнителя

#### *Рефлексия*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко делать;
- что было трудно делать;
- какие были открытия.

#### **Упражнение «Кто это».**

*Цель упражнения:* Способствовать развитию внимания у детей и развитию умения словесно описать другого человека.

Группа сидит в круге. В центр круга (ближе к ведущему) вызывается один участник, он становится лицом к ведущему. Это будет «Знаток».

*Вариант 1.* Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в круге. Участникам ведущий должен показать на одного из участников, сидящего в круге. Задача: описать внешность, характер, особенности этого участника. Участники по очереди описывают партнера так, чтобы отгадывающий понял и угадал, кого описывают.

*Вариант 2.* «Знатоку» задаются вопросы, на которые он должен отвечать. Вопросы касаются внешности, одежды участников:

- У Димы какого цвета майка?
- Какого цвета обувь у Максима?
- У Даши какая прическа, хвостик или 2 косички?
- У кого из девочек белая заколка в прическе?

Игра повторяется с разными «Знатоками» несколько раз.

#### *Обсуждение:*

Высказываются «Знатоки» по приглашению ведущего:

- что было легко вспоминать?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

#### **Завершение:** Итоговая беседа.

Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Я узнал о себе и о других много нового. Было трудно повторять чужие движения, но именно тогда я смог лучше понять другого человека».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- Что из этого шага я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я буду внимательнее относиться к каждому человеку».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 2. «Ты» и «Я тебя узнаю».**

**Цель:** Научить детей и подростков лучше разбираться в людях.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, малярный скотч, цветные листочки с надписями.

**Вводный материал:** Чтобы разбираться в людях, надо научиться видеть шаблоны поведения человека и это в разы проще, чем кажется. Вот главные из них, маячки, которые заставят вас задуматься, нужен вам такой человек в окружении или нет. Зная, как разбираться в людях, можно избежать множества ошибок в общении и разочарований, а также понять каждого. Кроме того, такие познания помогут ответить на многие вопросы, например, почему мы конфликтуем с одними людьми и дружим с другими. Первое впечатление практически всегда обманчиво, и только по прошествии некоторого времени мы начинаем понимать, что из себя представляет тот или иной человек. Интересно, что наше мнение может кардинально измениться.

**Работа по теме: Упражнение «Встреча взглядами».**

*Цель упражнения:* Развитие навыков восприятия одним человеком других.

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, садятся на свои места, остальные продолжают игру. Игра продолжается, пока все участники не сядут на свои места.

*Рефлексия*

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- Было ли легко найти себе пару?

- В чем была трудность?

- Какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Прежде, чем заговорить с человеком, нужно сначала найти его взгляд, это значит - согласие на общение».

**«Ответы за другого».**

*Цель упражнения:* Развитие самосознания участников занятия посредством обратной связи.

Участникам предлагается взять лист бумаги А4 и разделить вертикальными линиями на 3 части. В верхней части среднего столбца подписать своё игровое имя. Над левым столбцом написать имя участника, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, так же через одного.

*Инструкция:* "Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы

отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно. Возможный перечень вопросов (должен быть на флипчарте):

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого.
5. Ваше любимое времяпрепровождение.
6. Фильмы, какого жанра вы предпочитаете?
7. Музыкальные предпочтения.

После заполнения листочков каждый, начиная с ведущего зачитывает результат, начиная со своего ответа, потом, называя предполагаемый результат соседа слева и соседа справа. Соседи могут согласиться, кивнув головой или не согласиться, подняв руку, прося слова. Потом они говорят свой результат.

Так должен пройти полный круг участников.

**Обсуждение:**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?

*Предполагаемые ответы:* «Мне было очень трудно, я писал наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?

*Предполагаемый ответ:* «Мы часто думаем, что знаем человека, а сами - не знаем и ошибаемся. Надо бы спросить, а потом делать вывод».

- Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Надо сначала спрашивать, а не навязывать свое мнение и решение. В этом часто находится причина недопонимания, обид и конфликтов».

**Упражнение «Найди пару».**

*Цель упражнения:* Развитие памяти, мышления, зрительного восприятия, внимания.

Каждому участнику при помощи малярного скотча прикрепляется на спину цветной листочек бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару.

Предлагаемые варианты:

Крокодил Гена и Чебурашка,

Дед Мороз и Снегурочка

Лиса Алиса и Кот Базилио

Чип и Дэйл

Волк из «Ну, погоди!» и Заяц из "Ну, погоди!"

Красная Шапочка и Серый Волк

Емеля и Щука

Том и Джерри

Щелкунчик и Крысиный Король

Кай и Снежная Королева

Белоснежка и Чудовище

Дед Мазай и зайцы

Золушка и Принц

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет".

Задавать следует вопросы типа: (написать на флипчарте!):

- «Этот сказочный герой – из мультфильма?»;
- «Этот сказочный герой – человек?»;
- «Этот сказочный герой – ребенок?»;
- «Этот сказочный герой из мультфильма о коте и мышке?»;
- «Этот сказочный герой терял тувфельку на балу?»;
- «Этот сказочный герой из русской народной сказки?»
- «Этот сказочный герой приносит подарки детям на Новый год?»

Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.  
На упражнение отводится 10-15 минут.

*Обсуждение:*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Трудно ли было найти свою пару?

*Предполагаемые ответы:* «Мне было очень трудно, я задавал вопросы наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?

*Предполагаемый ответ:* «Я часто думал, что найти друга легко, но пока всех не обойдешь, всех не поспрашиваешь свою пару не найдешь. Кто молчал и ждал, тот долго никого найти не мог. Чтобы найти, надо было самому подходить и задавать вопросы».

**Упражнение «Любое число».**

*Цель упражнения:* Способ проверки умений участников тренинга понимать друг друга без слов.

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует "встали". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Разговаривать во время игры запрещено! Задача участников – решить проблему без разговоров.

После нескольких неудачных попыток обычно один из участников (лидер) берет на себя руководство, определяя решения жестами. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

*Обсуждение:*

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- Было ли легко решить задачу?
- В чем была трудность?
- Какие были открытия?

*Предполагаемый вывод:* Все что не запрещено – разрешено. В большой группе людей всегда должен найтись тот, кто возьмет на себя ответственность за решение, и вся группа должна принять его руководство или проиграть.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

*Ведущий:* Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о своих соседях. Мы работали в парах и искали себе пару с помощью вопросов. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Мне было тревожно задавать вопросы, а потом оказалось, что это не страшно».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я смогу подойти и заговорить с любым человеком, задать ему вопрос».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 11. «Общение».**

**Цель:** Научить детей передавать и воспринимать информацию вербальными и невербальными способами, владеть своей мимикой, пантомимикой, развивать у них правильную, уверенную, выразительную речь, воспитывать вежливость.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** В процессе общения люди используют как вербальные средства (словесные), так и невербальные (выразительные движения). Умение правильно пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации повышает эффективность общения. Наблюдая за людьми, мы видим выразительные движения (позы, жесты, мимику)<sup>6</sup>. Они влияют на процессы установления связей между людьми. Они могут помогать и мешать общению с другими людьми, установлению приятельских и дружеских отношений.

**Инструкция ведущему:** Спросите, что дети знают о жестах регулировщиков, спортивных судей, дирижеров и об их значении. Предложите вспомнить, что нужно сделать во время занятия, чтобы ребенка вызвали? Какой это жест?

Скажите, что о значении некоторых жестов люди договорились давно. Попросите вспомнить, приходилось детям видеть телепередачи, где текст диктора переводится на язык жестов, разработанную специально для глухих и глухонемых людей.

Объясните, что у человека при выражении чувств особую роль играют мышцы лица. Это особые мимические мышцы. Пусть желающие покажут любые чувства. Убедитесь, что чувства показаны детьми правильно. Попросите детей объяснить значение выражения: «Написано на лице».

**Работа по теме: Упражнение «Зеркало».**

Пусть дети в парах станут лицом друг к другу. Один из них начинает медленно двигать рукой, а другой повторяет его движения, словно отражая ведущего в зеркале. Задача состоит не в том, чтобы обмануть или рассмешить партнера, а в том, чтобы точно воспроизвести его жесты. Затем партнеры меняются ролями.

**Упражнение «Сломанный телевизор».**

**Цель упражнения:** Развивать выразительность мимики и жестов. Учить проявлять заботу друг о друге, создать установку на внешнее проявление

---

<sup>6</sup> **Ключевые понятия:** **речь** (конкретное использование языка для выражения мыслей, чувств, настроений); **вербальное общение** (общение с помощью слов, языка); **невербальное общение** (общение с помощью жестов, мышц лица, позы, глаз, шестивия и других выразительных движений); **мимика** (движения мышц лица, выражающие внутреннее душевное состояние); **пантомимика** (выразительные движения всего тела или отдельной его части); **жесты** (движения рукой или другими частями тела, которые несут в себе определенную информацию или сопутствуют речи).



позитивных эмоций и дать ее положительное подкрепление на уровне поведения.

Дети в группах по четыре решают, какую телепередачу они будут демонстрировать группе (спортивный матч, «Новости», «Поле чудес» и т.д.), а потом по очереди показывают выбранную передачу, а участники других групп угадывают изображаемое.

По итогам демонстраций ведущий спрашивает детей о том, помогли ли выразительные движения отгадать телепередачу.

#### **Упражнение «Телефакс».**

*Цель:* Проработать с детьми умения активного слушания.

*Инструкция:* Нарисуйте на листах бумаги несколько нетрудных для изображения объектов: дерево, дом, рыбу, цветок. Кроме того, каждой команде понадобятся бумага и карандаш. Игроки могут посылать и текстовые сообщения, например, простые слова: «да», «нет», «алло», «ура» и т.д.

Группа делится на команды по 6-8 игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в сторону) или на пол. Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний - карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).

Ведущий говорит детям, что каждая команда сейчас будет работать, как телефакс. Члены команды пытаются как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой.

Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!». После этого можно сравнить обе карточки.

Перед началом следующего раунда выясните, будут ли команды менять последовательность игроков.

*Обсуждение:*

- Слаженно ли работала команда?
- Как можно было повысить эффективность работы?
- Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

#### **Упражнение «Встреча с инопланетянами».**

*Цель упражнения:* развитие коммуникационных способностей у детей.

Игровая ситуация, в которой детям предлагается узнать о намерениях «пришельцев» и выяснить, что их интересует на Земле. Затем ситуация проигрывается повторно, когда «инопланетяне» и «земляне» меняются ролями.

Педагогу следует обратить внимание на активность детей во время игры; определить роль каждого из них в команде (лидер, руководство, критик, молчун и т.п.); выяснить характер и направленность вопросов, которые команды адресуют друг другу (часто этот вопрос: «есть ли у вас друзья?», «что вы едите?», «как вас зовут?»); подлинность / нереальность имени выбранного ребенком, и его «содержание» (набор звуков, имя героя мультфильма или фильма - какого именно; характер этого героя); установить, в какой команде – «землян» (обычных людей) или «инопланетян» (необычных) комфортно чувствуют себя ученики с тенденцией к образованию невротических симптомов и комплексов. Каковы причины выборов, команды: возможность быть не таким, как раньше - раскованным и активным, приверженцы собственных идей - или неуверенность в соответствии определенной роли?

**Выводы:** Выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику. Выразительные движения - важное средство общения.

**Беседа с элементами дискуссии «Почему люди иногда не могут найти общий язык?».**

Ведущий говорит детям, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения.

Необходимым условием эффективного общения является использование определенного языка и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит. Последнее во многом зависит от тождества вербальных и невербальных компонентов сообщения<sup>7</sup>. Учиться понимать человека - значит не только прислушиваться к его словам, но и пытаться понять его чувства, настроение с выразительными движениями.

Однако, довольно часто то, что люди говорят и то, как они при этом ведут себя - не совпадает, а несоответствие выразительных движений и слов создает трудности в общении, ставит под сомнение правдивость сказанного.

Ведущий спрашивает детей о том, почему люди иногда говорят не то, что думают? Дети назовут страх, желание не обижать другого человека, стремление иметь лучший вид, сознательное стремление ввести в заблуждение.

Дальше учитель спрашивает, трудно ли общаться с неискренним человеком, который боится сказать правду или обманывает, и подводит группу к выводу о том, что для того, чтобы тебя понимали, нужно говорить правду.

**Упражнение «Старое зеркало».**

С помощью жестов дети выполняют четыре задачи: пришить пуговицу, испечь пирог, собраться в дорогу, выступить в цирке.

Каждое задание выполняется попарно: сначала в паре один ребенок выполняет задания, а второй становится зеркалом, то есть копирует все движения напарника, затем они меняются ролями.

**Упражнение «Где моя пара?».**

Дети получают от учителя карточки с названиями животных, которые другим показывать нельзя.

**Задание:** используя мимику, пантомимику, детям надо найти свою пару животного.

**Вывод:** Чтобы люди лучше понимали друг друга, их слова и выразительные движения не должны различаться по содержанию, а общение должно быть искренним и правдивым.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

**Ведущий:** Сегодня мы с вами обсуждали важность общения и то как создавать условия для позитивных коммуникаций. Мы рассказывали, выполняли упражнения, где учились правильно общаться с другими детьми. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

Предполагаемые ответы: «Мне было интересно участвовать в играх и упражнениях, которые развивали мои навыки общения».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

---

<sup>7</sup> **Ключевые понятия:** **идентификация** (отождествление, процесс уподобления психологии и поведения ребенка другим людям), **альтруизм** (черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь другим); **имитация** (способность одного человека подражать движения, жесты, мимику, голос другого человека).

Предполагаемый ответ: «Нужно учиться общению, для этого нужно смотреть с кем ты общаешься и как создавать условия для позитивных коммуникаций».

- Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?

Предполагаемый ответ: «Я смогу развивать свои позитивные коммуникации, я буду уметь общаться и быть доступным к общению со своими сверстниками и взрослыми людьми».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 12. «Я и какие мы все разные».**

**Цель:** Помочь детям лучше понять свою неповторимость, способствовать формированию позитивного представления о себе.

**Объем:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** *Ведущий:* Ребята, посмотрите на эти предметы, что вы знаете о них?

Показываются кимоно (одежда в Японии), шляпа (Вьетнам, Япония, Китай), маракасы (муз инструмент Кубы), барабан (согласно исследованиям ученых, они появились в Древнем Египте. Затем барабаны стали использовать древние евреи, китайцы, японцы), лапти (Россия).

*Ведущий:* Ребята, сравните предметы между собой. Сделайте вывод, какие различия людей можно заметить по данным предметам?

Как вы считаете, все эти предметы могут принадлежать одному человеку? Какой профессией он должен заниматься?

Попробуйте обобщить все, что мы с вами сказали и подумайте, какая тема нашего занятия? О чем мы сегодня с вами будем говорить?

*Предполагаемы ответ:* О том, что есть разные люди, с разными культурами, но все мы люди.

**Работа по теме: Упражнение «Люблю – не люблю».**

**Цели:** Обсудить, что любят и не любят дети, познакомить с понятием «противоречие», прививать терпимость к другим культурам, другому мнению.

Ведущий бросает мяч кому-то из детей. Ребенок должен сказать, что он любит, и вернуть мяч ведущему (или бросить еще кому-нибудь). Проследить, чтобы мяч побывал у всех. Затем проделать то же самое со словами «я не люблю».

Упражнение «У меня лучше всего получается...».

Ведущий предлагает детям продолжить предложение, при этом передается клубок с нитками из рук в руки. После каждого упражнения необходимо подчеркивать, выделять, обобщать информацию о том, что разные люди могут любить и не любить разные вещи, что я, ты, мы – все очень разные, каждый хорош по-своему, а все вместе - единое целое, как клубочек.

**Упражнение «Сценка «Незнакомцы».**

**Цель:** Проговорить вслух свои собственные стереотипы по восприятию другого народа.

На 1 участника занятия надеваются кимоно, вьетнамская шляпа.

1. Какой национальности этот человек?
2. Где он живет?
3. Чем занимается. Какая у него профессия?

4. Какие чувства вы бы испытали, если бы встретились с ним?

Теперь попросите всех участников найти три вещи, которые могут быть общими у них с незнакомцами.

Что бы я хотел сказать как русский вьетнамцу? Как вьетнамец – русскому?

Как россиянин – американцу? Как россиянин – китайцу? и т.д.

*Обсуждение:*

*Ведущий:*

- Как люди обычно реагируют на тех, кто на них непохож? Почему?

*Предполагаемый ответ:* «Люди могут реагировать по-разному, но нужно учиться принимать тех, кто на тебя не похож. Все люди разные, но все – люди».

- Что бы было, если бы все люди были похожи друг на друга?

*Предполагаемый ответ:* «Мне кажется, что жизнь была бы намного скучнее и не интереснее. Однообразие не способствует развитию человека».

**Упражнение «Цепочки».**

*Цель упражнения:* Упражнение учит эффективно коммуницировать между собой, помогает сплотить команду.

Дети выстраиваются в ряд, держась за руки. Ведущий берет за руку стоящего первым ребенка и начинает идти, вся цепочка идет за ним, можно идти зигзагами, все стараются успевать за ведущим. Завершить упражнение общим «круговым объятием».

*Обсуждение:*

*Ведущий:*

- Что означало наше с вами упражнение?

*Предполагаемый ответ:* «Упражнение показывало, что независимо от наших различий мы можем быть едиными и выполнять общие дела, направленные на развитие добрых отношений между разными людьми».

**Завершение:** Итоговое обсуждение

*Ведущий:* Сегодня мы с вами обсуждали вопросы возможности развития коммуникаций между разными людьми. Мы видим с вами, что мир многообразен и что это может вызывать неприятие и конфликты вплоть до войн. Давайте обсудим, что дало нам это занятие.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Мне было интересно участвовать в играх и упражнениях, которые развивали мои навыки общения с предполагаемыми людьми, представлявшими другие культуры. Я понял, что развитие отношений с другими людьми зависит от того принимаешь ты их или нет».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Нужно учиться толерантности, принятию разных людей, и тогда повысится возможность расширения коммуникационных связей с представителями других народов и культур других людей, например, людей с ограниченными возможностями здоровья».

- Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я смогу развивать свои позитивные коммуникации, я буду уметь общаться с другими культурами и людьми и смогу быть доступным к общению с ними».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

### **Шаг 13. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Помочь воспитанникам понимать, что такое конфликт, для того, чтобы научиться избегать конфликтных ситуаций в общении со сверстниками и взрослыми.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Дорогие ребята, все вы знаете, что общение сопровождает нас повсюду и всегда, и невозможно представить, как может человек обойтись без этого уникального дара. Необходимо заметить только то, что общение не всегда бывает приятным: конфликты, ссоры нередко портят нам настроение, а проблема их возникновения – неумение и незнание правил эффективного общения.

**Работа по теме: Упражнение «Я здороваюсь».**

*Цель игры:* позитивное приветствие и сплочение участников игры.

*Ведущий:* участники по кругу называют свое имя и добавляют фразу:

- «Я здороваюсь вот так!» и показывают какое-либо простое движение (наклон головы, протягивание руки, пожимание своих 2 рук перед собой и т.д.).

Следующий участник слева, по часовой стрелке, должен указать на 1 участника, повторить его имя:

- «Это - ..., она здороваётся вот так!» и повторить его движение, потом представиться:

- «Я - ..., я здороваюсь вот так!» и показать свое движение (движения повторять нельзя!).

Следующий участник начинает снова с 1, показывает всех остальных до него уже выступавших и только потом произносит свое имя и показывает свое движение.

Так продолжается по кругу, и последний участник должен перечислить всех в кругу и повторить все движения.

*Рефлексия*

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Первым было легко, а всем потом становилось все труднее. А движения участников раскрывали их характер».

**Упражнение «Список качеств».**

*(Раздаются листы А4 и ручки)*

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

*Первый этап* (3 минуты) Вы должны на листочках самостоятельно составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

*Второй этап* (5 минут) Сейчас мы зачитаем то, что получилось у каждого и выработаем общий список качеств, важных для общения. При этом любой

## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

*Третий этап* (3 минуты) каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;
- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя перечисленных качеств.

Обсуждение полученных результатов.

*Рефлексия.*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Я считал, что у меня все хорошо, а оказалось, что не все, надо что-то делать. Просто так эти качества в человеке не появятся».

**Мини-лекция.**

Введение теоретических понятий (Понятия написаны на флипчарте):

*Ведущий:* Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

*После того как участники тренинга высказали свое мнение, ведущий представляет теоретические определения на слайде.*

**СПОР** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**КОНФЛИКТ** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**ИНЦИДЕНТ** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

**Упражнение «Ругаемся овощами».**

Предложить участникам повернуться к соседу слева и произнести фразу, поругаться овощами:

"Ты – огурец",

"А ты – редиска".

"Ты – морковка",

"А ты – тыква" и. т.д.

Когда круг закончен, предложить снова обратиться к соседу слева и произнести снова эту же фразу, но немного изменить ее, добавить ласкательный суффикс «ОЧК» или «ЕЧК»:

Круг начинается заново.

- ты - огуречик,
- ты - редисочка,
- ты - морковочка,

**Обсуждение:**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что чувствовал в этой игре в 1 кругу и во 2 кругу.

**Предполагаемый ответ:** В 1 кругу было немного обидно, а во второй раз было не обидно, а смешно.

**Вывод:** Конфликт может спровоцировать форма слова и даже интонация, с которой слово произносится.

**Упражнение «Мышь и мышеловка».**

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг у другу – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача – любым способом вылезть из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

**Обсуждение:**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Каким образом мышь выбиралась из мышеловки?»
- В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?

**Предполагаемый ответ:** «Это было решение конфликтной ситуации – уговорить, а не драться».

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

**Ведущий:** Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы узнали новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы узнали, что можно увидеть, когда человек говорит неправду, мы поняли, что можно произносить слова, которые не обидят, а рассмешат человека. Мы работали в парах, были и учителем, и учеником, были даже двумя баранами. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

**Предполагаемые ответы:** «Во время противодействия мне было тревожно».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

**Предполагаемый ответ:** «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?

**Предполагаемый ответ:** «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

### БЛОК III «МОЯ ЗАЩИТА»

#### Шаг 14. «Я уверенный».

**Цель:** Развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Уверенность в себе – это способность правильно оценивать свои силы, не бояться жизненных трудностей, даже в тяжелые часы видеть позитивные стороны и испытывать уважение к себе. Это не бесстрашие, это умение бороться со своим страхом. Уверенный в себе человек не боится рисковать, он знает, что из любой ситуации есть выход. Уверенному в себе человеку легче получить то, чего он хочет, в то время как неуверенному характерны сомнения и откладывания. Мы каждый день, каждый час и каждую минуту решаем, как будем себя вести. И если не делать это осознанно, то будем лишь реагировать на обстоятельства и требования других людей. Уверенность необходима для того, чтобы знать, чего хочешь и предпринимать все возможные действия для того, чтобы получить желаемое. Если вы не испытываете уверенность, то автоматически становитесь неуверенным.

**Инструкция для ведущего:** Упражнения блока нацелены на то, чтобы сформировать у обучающихся понятие «сильная личность», выработать у них навыки уверенного поведения, негативное отношение к агрессии, воспитать доброжелательность.

Педагог предлагает детям подумать о том, с какими людьми им больше всего нравится общаться, и затем озвучить свои мысли. Предложенные учениками характеристики «приятных людей» педагог записывает на доске. Ведущий спрашивает: «Каких определений больше всего?». Идёт обсуждение, педагог предлагает в игровой форме поработать с этими качествами более подробно.

#### **Работа по теме: Упражнение «Зубы и мясо».**

**Цель упражнения:** Развитие умения различать слабые и сильные стороны людей.

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу – в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» - записать те качества, которых не хватает, по их мнению, окружающим людям.

После того как участники выполнят задание, педагог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «нежный», «добрый» характеризует мягкость человека («мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

#### **Обсуждение:**

- Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим – доброты?

- Какого человека мы называем сильной личностью? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)



- Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)

- Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

- Какое поведение можно назвать агрессивным? (Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)

- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счет унижения других.)

**Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».**

Педагог просит учеников ответить «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

2. Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

3. Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль, и ваш товарищ бросается влево, вы побежите туда же?

4. Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?

5. Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

6. Вы любите исследовать незнакомые места?

7. Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

8. Вы легко решаете задачи на сообразительность?

9. В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

*Интерпретация результатов:* За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее.

**1-3 очка** – вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

**4-7 очков** – вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

**8-9 очков** – вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа геолога или следователя вам бы подошла.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

*Ведущий:* Сегодня мы в нашем кругу обсудили вопросы уверенности в себе. Мы обсуждали сильные и слабые стороны человека. Что вы можете сказать о проведенном нами занятии, что нового и полезного вы для себя узнали?

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Я узнал, что в каждом человеке есть сильные и слабые стороны характера. Есть они и во мне. И я буду стараться развивать свои сильные стороны».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Чтобы стать сильным и уверенным человеком, нужно видеть, знать и развивать свои сильные стороны».

- Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я буду стараться видеть в себе и в других сильные стороны характера».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

### **Шаг 15. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** Совершенствование коммуникативной культуры, стимулирование активности участников.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Самоконтроль при общении – это способность контролировать ход своих мыслей, реакций, замечать чувства и даже отслеживать изменения в позе, жестах и мимике. Тот, кто способен проявлять волевые усилия, обеспечивая процесс самоконтроля, имеет огромные шансы на успех. Не только в рабочих нюансах, но и в отношениях, общечеловеческих, приятельских, дружеских. Самоконтроль является одним из неотъемлемых компонентов процессов развития самостоятельности - самоуправления (саморегулирования).

**Работа по теме: Упражнение «Я еду в Магадан».**

**Цель упражнения:** Повышение активности, внимания и самоконтроля.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

**Инструкция:** "Сейчас я брошу мяч кому-нибудь из нас и скажу, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют.

При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже "побывали" другие и те предметы, которые уже назывались".

Во время упражнения участники могут теряться, поэтому мы им подсказываем варианты нужных предметов.

**Рефлексия**

- Чей вариант был наиболее интересным, необычным?
- Как эта игра похожа на нашу жизнь?

**Предполагаемый вывод:** Бывают ситуации, когда тебя посылают ... на пальму. Но если тут же мы добавляем три предмета, которые я возьму с собой – телевизор, ведро и бабушкин зонтик, то становится смешно, и конфликтная ситуация разрешается.

**Упражнение «Одно число».**

**Цель упражнения:** Развитие внимания и самоконтроля.

Участники стоят тесно в кругу. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде «1-2-3!» «выбрасывают» пальцы, то есть показывают определенное количество пальцев на 2 руках. Движение должно быть резким!

Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

**Обсуждение:**

- Почему сразу не получалось?
- Как эта игра похожа на нашу жизнь?

**Предполагаемый вывод:** Бывают ситуации, когда надо очень быстро выполнить одно действие, а времени на обсуждение нет. Поэтому мы должны в этой ситуации почувствовать друг друга и довериться тому, кто берет ответственность за решение на себя. Если хотя бы один будет сам по себе, удачи не будет. Это решение конфликтной ситуации и называется «совместная деятельность».

**Упражнение «Ассоциации».**

*Цель упражнения:* Формировать ассоциативное мышление у участников занятия. Создать в группе приветливую атмосферу, формировать положительную мотивацию к занятию.

Участники группы сидят по кругу. На флипчарте написан перечень ассоциаций:

- время года;
- пейзаж;
- дерево;
- птица;
- животное;
- город;
- страна.

Участникам раздаются листочки бумаги и ручки.

**Первый этап:** "Сосредоточьтесь на своем соседе слева. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку".

Лист бумаги разделите по вертикали (сверху – вниз) пополам. В левой колонке напишите слово «Я», а во второй колонке – имя своего соседа слева.

Теперь посмотрите на флипчарт. Почувствуйте, с каким временем года вы можете сравнить себя, а с каким – своего соседа. Ассоциация – это сравнение, близкое состояние. Заполните 1 строчку.

Работаем дальше, решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, больше всего соответствует вашим впечатлениям о себе и об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет свои результаты.

**Второй этап:** Каждый зачитывает результаты своего соседа, а сосед озвучивает свой вариант оценки себя. Если обе ассоциации совпадают, участники аплодируют.

Обсуждение:

- Сколько у вас было совпадений?
- Кого удивили ассоциации о себе?
- Почему ассоциации так не совпадали?

Предполагаемый вывод: мы видим себя не так, как видят другие. Иногда другие о нас лучшего мнения и видят в нас то, что мы не видим. Полезно узнать, как нас видят и ощущают окружающие, это может быть тоже выходом из конфликтной ситуации.

**Мини-лекция.**

Способы и правила разрешения конфликта.

Разрешение конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.

Способы разрешения конфликта (юмор, «психологическое поглаживание», компромисс, анализ ситуации, «третьейский» суд, ультиматум, подавление партнера и разрыв связи).

Правила разрешения конфликта.

- а) анализ конфликтной ситуации;
- б) разрешение конфликта.

**Упражнение «Проталкивание в автобусе».**

Все участники встают 2 колоннами спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Игра продолжается, пока все не попробуют «выйти» из автобуса.

*Рефлексия*

- Какое было отношение к выходящему из автобуса,
- Какие чувства испытывал сам выходящий по отношению к пассажирам.

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

*Ведущий:* Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с того, что отправляли друг друга в дальние края, находили ассоциации о себе и о других, решали конфликт в автобусе. Пришло время подвести итоги занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал. Мне было странно, что меня видят не таким, как я думал».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Нас другие видят не так, как мы сами, и мы можем обижаться на это».

- Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я постараюсь увидеть в других то, что они хотели бы видеть в себе».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

**Шаг 16. «Я и мои интересы».**

**Цель:** Определение учениками собственных интересов, склонностей и возможностей; осознание учениками собственных потребностей.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Для ведущего: Упражнения данного блока ориентированы на формирование у школьников навыков отстаивать свои интересы в неагрессивной форме, демонстрацию возможности неагрессивного отстаивания своей позиции.

Педагог объясняет детям, что навык неагрессивного отстаивания своего мнения позволяет выражать свою волю в позитивной форме, защищать и поддерживать свои интересы и права, смело заявлять о личном мнении, не пытаясь маскировать или скрывать ее. Неагрессивное отстаивание своего мнения является психологическим фундаментом, умение отказываться в ситуациях давления, например, отказаться от курения или употребления алкоголя, когда их предлагают окружающие.

Давление одного человека на другого - это когда один человек пытается заставить другого сделать то, чего тот не желает. При этом, уважительные отношения не означают, что во всем нужно соглашаться с другими людьми, нужно также уметь настаивать на своем.

*Инструкция ведущему:* Расскажите детям жизненную ситуацию о покупателе, которого обсчитали. Однако поведение покупателя может быть

разным: он смирился с тем, что произошло, и отошел в сторону или же решил выяснить, что произошло.

Предложите детям в группах по четыре или в парах подумать: что чувствует человек, столкнувшийся с несправедливостью и спасовавши перед ней? (оскорбление, унижение, беспомощность, злость).

Почему покупателю трудно отрицать? (неуверенность в себе, желание избежать объяснений, споров).

*Спросите детей:*

- Из двух покупателей кто скорее разберется в конфликтной ситуации? Почему?

- Кто рискует натолкнуться на грубость продавца? Почему? Попросите детей обвести кругом покупателя, на месте которого они бы хотели быть, поведение которого им нравится.

Подведите детей к выводу, что за спокойным отрицанием в конфликтной ситуации стоит самоуважение, уверенность в себе и своей правоте, уважение к партнеру по взаимодействию.

Спросите у детей, когда и кому им трудно отказывать? Выслушайте несколько ответов.

Подведите итоги, сказав, что иногда трудно отказывать взрослым, близкому другу или группе, но этому нужно учиться.

*Спросите:*

Почему дети иногда проявляют настойчивость и навязывают то, от чего отказываются их сверстники? (легкомыслие, незнание последствий, эгоизм, соблюдение только своих интересов).

Какими приемами пользуются дети, чтобы добиться своего? (договоренности, насмешки, физическое воздействие).

Как противостоять настойчивым предложениям, давлению?

Подведите детей к мысли, что некоторые люди не представляют себе последствий того, что предлагают другим, или просто о них не думают.

Спросите у детей, совместимо уважительное отношение к человеку и навязывания ему того, чего он не хочет. Выслушайте ответы. Обобщите сказанное, сделав вывод, что уважение к человеку начинается с уважения его права на выбор и собственное мнение. В крайнем случае, каждый может в конфликтной ситуации предложить партнеру делать то, что тот считает нужным, а самому воспользоваться правом свободного выбора своего поведения.

Поговорите с детьми о приемах неагрессивного отстаивания своего мнения, успешного отказа в ситуации давления (аргументы, уверенное поведение, умение сказать «нет»). Подчеркните, что если человек в какой-либо ситуации рискует своим здоровьем, то их обязанность предупредить его об этом.

*Выводы:*

- У каждого человека есть право отстаивать свое мнение.
- Когда на тебя давят, отстаивай свое мнение неагрессивно.

**Работа по теме:**

***Упражнение на повышение активности.***

Ведущий по очереди просит участников:




- выйти и встать в круг тех, кто умеет играть на музыкальных инструментах;
- поднять руки тех ребят, которым снятся приятные сны;
- хлопнуть в ладоши тех, кто любит мечтать;
- поднять руки тех, кто пришел на занятия с хорошим настроением.

## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

После этого педагог говорит детям: «Как я понимаю, все вы любите мечтать. Ребята, а о чем может мечтать человек? Какие мечты из перечисленных вами полезные, а какие опасные и вредные?»

Педагог зачитывает детям несколько ситуаций и просит подумать, что объединяет эти ситуации.

### Ситуации:

	<p>Алеша спрашивает Катю дать списать задание по русскому языку: «Ты самая умная в нашем классе, самая добрая, дай, пожалуйста, списать домашнее задание...»</p> <p>Катя считает, что списывать - нехорошо.</p>
	<p>Алена лучшая подруга Саши, просит ее: «Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Она мне очень-очень нужна». Но Саша обещала дать книгу почитать Марине.</p>
	<p>В школьном дворе мальчишка из соседнего класса отнимает у твоего одноклассника велосипед. «Если не дашь покататься, то я тебя так изобью...»</p>

### Обсуждение:

- Что делает Алеша в первой ситуации? (*Упрашивает Катю дать ему списать домашнее задание*).

- Как вы думаете, хочет ли этого Катя? (*Если Катя считает, что списывать нехорошо, то навряд ли она этого хочет*).

- О чем просит Алена подругу? (*Дать ей почитать книгу*).

- Как вы думаете, может ли Саша выполнить просьбу Алены?

- Как вы оцените третью ситуацию? Что в ней происходит? (*Соседский мальчишка угрожает однокласснику*).

- Как вы думаете, в каком положении оказались герои вышеназванных ситуаций?

**Вывод:** Каждый человек может оказаться в таких же ситуациях. Это принято называть давлением, давлением окружающей среды.

- А как вы понимаете, что такое давление среды?

Давление среды – это давление, влияние, подталкивающее человека делать то, чего он не хочет, чтобы не выглядеть хуже, «не уронить себя» среди одноклассников, приятелей, знакомых.

- Каким образом мнение других влияет на вас и на принимаемые вами важные решения? Ну, например, скажем, с кем дружить?

- В вашей жизни были такие ситуации, когда вы попадали в трудное положение и не знали, как поступить?

Ведущий предлагает детям рассмотреть формы воздействия (давления) на человека, когда его могут заставить оказаться от его намерения или принять чье-то предложение.

Форма воздействия	Пример
Подавлять	- Ты просто боишься
Убеждать	- Почему нет? Все это делают
Угрожать	- Соглашайся или расстанемся. Я могу тебя ударить, если ты не согласишься
Говорить, что нет никакой проблемы	- Ничего плохого не случится. Не волнуйся
Приводить доводы	- Ты мне обязан. Ты уже достаточно взрослый
Уводить от темы	- У тебя прекрасные глаза. Мне нравится, когда ты сердисься

Педагог говорит детям: «Мы с вами уже знаем, что каждому человеку свойственно попадать под влияние в группе. Но всегда ли вы хотите делать то, о чем вас просят друзья, одноклассники?»

Оказывается, нужно не только правильно давать отказ, но и попытаться не попадать в ситуацию, где вам могут предложить что-то нехорошее, противоправное.

Важно уметь правильно принимать решение, не под влиянием сиюминутного влечения, настроения, а основательно, обдуманно, чтобы не было потом обидно и горько за совершенные ошибки».

**Упражнение по отработке стратегии принятия решений.**

Учитель спрашивает детей о том, что, по их мнению, может быть самым главным при принятии решения, и подводит их к мысли, что прежде чем принять решение, надо ХОРОШО ПОДУМАТЬ.

Далее педагог объясняет детям, что существует несколько шагов принятия решения:

- 1) Определить суть проблемы.
- 2) Собрать информацию.
- 3) Определить возможные варианты решения.
- 4) Спрогнозировать последствия каждого из вариантов.
- 5) Установить, как ваши действия отразятся на других людях, какое косвенное воздействие на других могут оказать ваши поступки и намерения.
- 6) Принять решение.

**Инструкция педагогу:** Предложите учащимся разобрать по стадиям следующую ситуацию:

«Одноклассница предложила вам пойти с ней вечером в одну компанию. Вы не знаете ни одного из тех ребят, которые там будут. И это вас, в первую очередь, сильно беспокоит. Кроме того, вы слышали, что ваша одноклассница курит и пользуется не очень хорошей репутацией в школе».

**Обсуждение:**

- Как вы думаете, в чем в данной ситуации суть проблемы?
- Следует ли вам идти в данную компанию?
- Какое вы примите решение и почему?

Педагог предлагает участникам разбиться на две группы, каждой он предлагает определённую ситуацию, которую необходимо разобрать и принять решение, используя шесть шагов.

<i>Ситуация 1.</i>	Вы с компанией друзей находитесь на школьном дворе. К вам подходит парень старшего возраста и предлагает выпить пива вместе с ним. Один или двое из группы соглашаются. Вы понимаете, что употребление алкоголя, даже в незначительных дозах, вредит здоровью. Вы также понимаете, что вашим друзьям не хотелось бы, чтобы вы были доносчиком. Что вы будете делать?
<i>Ситуация 2.</i>	В компании, часто собирающейся на школьном дворе (у вашего подъезда), некоторые ребята курят. Однажды один из лидеров компании предлагает вам покурить. Вам трудно принять решение. Но все же вы пытаетесь отказаться от предложения. Что вы будете делать?

После выполнения задания каждая группа рассказывает о принятых шагах решений. При обсуждении ситуаций воспитанникам можно дополнительно предложить в качестве помощника таблицу-опору (см. Приложение).

*Обсуждение:*

- Считаете ли вы, что результаты оказались бы теми самыми, если бы решение принимались в реальной жизни?

- Почему вы так думаете?

**Завершение:** Итоговое обсуждение.

*Ведущий:* Сегодня мы в нашем кругу рассматривали то, как мы относимся к своим интересам. Мы рассматривали, как относимся мы к чужим интересам. Мы видели, что между нашими и чужими интересами могут быть противоречия. Пришло время подвести итоги занятия и обсудить, что мы вынесли в итоге из нашего занятия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?

*Предполагаемые ответы:* «Я понял, какие интересы есть у меня и как они могут противоречить другим людям. Я понял, что нужно внимательно относиться и к интересам других людей, но уметь отстаивать и свои интересы, и свое мнение».

- Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?

*Предполагаемый ответ:* «Нужно развивать толерантное отношение к интересам других людей, но уметь отстаивать свою точку зрения и защищать свои интересы».

- Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?

*Предполагаемый ответ:* «Я буду развивать свои способности отстаивать свои интересы, но с уважением относиться к другим интересам, если они не противоречат нормам морали и нравственности и здоровому образу жизни».

- Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.



### **Шаг 17. «Мое здоровье. Что вредно, что полезно, что можно и что нельзя пробовать. Выбор здорового образа жизни».**

**Цель:** Помочь детям осознать ценность своего здоровья, сформировать способность различать, что им вредно, что можно и что нельзя пробовать на вкус. Научить детей отказываться в ответ на предложение сверстников или взрослых сделать что-то, что для них вредно или опасно.

**Объём:** 1 занятие 45 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вводный материал:** Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями.

**Работа по теме: Упражнение «Съедобное-несъедобное».**

Ведущий обращает внимание детей на то, что есть много съедобных и несъедобных вещей. Иногда они похожи. Но многие несъедобные вещи опасно пробовать на вкус - можно отравиться и навредить здоровью. Здоровье - одно из главных ценностей жизни. Каждый ребенок, каждый человек хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головной болью или бесконечным насморком. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому очень важно научиться заботиться о своем здоровье, не вредить ему.

**Обсуждение:**

- Что вредно, что полезно для человека?

Ведущий делит доску на две части: «Что вредно» и «Что полезно».

Справа записывают варианты полезного для здоровья человека, слева – вредного, негативного воздействия на человека. Варианты ответов предлагают дети, корректируются с помощью ведущего.

- Вредно есть очень много сладкого, вредно весь день сидеть у телевизора и т.д.

- Полезно для человека заниматься спортом, соблюдать режим, правильно питаться, больше есть фруктов, овощей... Это поможет улучшить здоровье, стать более сильными, красивыми.

Можно также демонстрировать детям картинки с изображением банок, бутылок, тюбиков, баллончиков с аэрозолями, а дети поясняют вредно или полезно это для человека, можно это пробовать или нельзя. Целесообразно спросить детей, что делать, если не знаешь - съедобно или нет?

Вывод о том, что ни в коем случае нельзя пробовать на вкус неизвестные вещи! (Если кажется, что это что-то очень вкусное и полезное - спроси у родителей).

**Упражнение «Что делать, если предлагают сделать что-то опасное или вредное?».**

*Ведущий:* Мы уже говорили с вами о том, что для человека может быть вредным и опасным. Как вы думаете, что надо делать, если кто-то предложит вам сделать что-то опасное или вредное для вас?

Вопрос к детям: «И так, в таких случаях надо отказаться. А как можно отказаться?» - обсуждение.

Выводы о способах отказа:

- Просто сказать «нет».
- Сказать «нет» и уйти.
- Убежать.
- Сделать вид, что не слышал.
- Объяснить причины отказа.
- Предложить заняться чем-то другим.

**Ролевая игра.**

Ведущий предлагает разыграть несколько ситуаций и потренироваться в умении говорить «нет».

Примеры ситуаций:

- Старшие ребята предлагают Диме попробовать покурить.
- Незнакомый человек предлагает Кате отвести ее к маме.
- Наташа предлагает Свете потихоньку взять деньги из оставленной кем-то в классе сумки.

- Несколько ребят требуют, чтобы Саша принес им из дома видеокассеты.

Ведущий предлагает детям разыграть эти ситуации по ролям.

Дети записывают способы отказа.

**Примечание.**

Возможно разделить занятие на два. Второе занятие необходимо посвятить умению говорить «нет». Такое занятие можно начать с чтения стихотворения Г.Ольстера «Вредные советы».

1. Как вы думаете, всегда ли надо делать то, что нам предлагают сделать, особенно что-то вредное или опасное?

2. Можете вспомнить ситуации, где вас пытались заставить сделать что-то против вашей воли?

3. В каких случаях надо отказываться?

4. Как можно отказаться?

**Домашнее задание, подведение итогов.** Рассказать родителям о способах отказа. Попросить их помочь потренироваться в умении отказываться. Можно также попросить детей нарисовать «запрещающие», «разрешающие» знаки, что нельзя пробовать, «что вредно для здоровья человека».

Знак с X – значит недоступно, без X – разрешительный.

## 4. Программа медико-психологической работы с родителями (законными представителями)

*(Автор-составитель: В.В. Митрофаненко, кандидат педагогических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», координатор Ассоциации Добровольческих Движений Кавказа)*

### **Цели программы:**

1. Дать родителям (законным представителям) знания и навыки, способствующие эффективному, социально поддерживающему и развивающему поведению в семье и в процессе взаимодействия с детьми.

2. Сформировать группу лидеров-родителей.

### **Задачи программы:**

1. Дать знания родителям (законным представителям) о психологических особенностях ребенка, подростка, эффектах психоактивных веществ, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление (семейное проблем-преодолевающее поведение).

2. Помочь осознать собственные личностные, семейные и социально-средовые ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье.

3. Определить направление и стратегии развития личностных, семейных и социально-средовых ресурсов (Я-концепции, семейного «Я», социального «Я», самооффективности, интернального контроля, эмпатии, аффилиации, психологической и социальной поддержки).

4. Определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей. (Как взаимодействовать с ребенком так, чтобы его личностные и семейные ресурсы развивались, а не подавлялись? Как сделать семью социально-поддерживающей, а не социально-подавляющей системой?).

5. Обучить навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с детьми.

6. Выявлять родителей (законных представителей), нуждающихся в профессиональной медико-психологической, психотерапевтической, наркологической и психиатрической помощи.

7. Оказывать профессиональную медико-психологическую и психотерапевтическую помощь, нуждающимся родителям (законным представителям).

8. Выявлять лидеров-родителей (законных представителей), готовых осуществлять консультативную и социальную поддержку другим семьям. Обучить их основам оказания социально психологической поддержки и консультативной помощи другим родителям (законным представителям).

### **Структура программы.**

1. Родительский семинар (15 часов; 1-2 раза в месяц в течении года).

2. Определение родителей-лидеров. Подготовка лидеров-родителей по специальной 16-ти часовой программе семинара-тренинга.

3. Определение родителей (законных представителей) группы риска. Оказание индивидуальной и групповой медико-психологической и психотерапевтической помощи нуждающимся в этом родителям (законным представителям).

**Схема семинара-тренинга для лидеров-родителей (законных представителей)**

**Занятие 1. (2 часа)**

Правила работы в группе тренинга. Семья, как развивающая социально-поддерживающая система. Признаки развивающих социально поддерживающих и социально-подавляющих семейных систем. Определение возможностей, направлений и стратегий изменения семьи.

**Занятие 2. (2 часа).**

Ресурсы личности. Ресурс Я (Я-концепция, семейное Я, родительское Я, самооффективность). Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Я-концепция родителя и ребенка. Точки их соприкосновения и стратегии взаимного развития.

**Занятие 3. (2 часа).**

Ресурсы личности. Субъективный контроль над собственным поведением, ситуацией, поведением других членов семьи и ребенка. Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Субъективный контроль родителя (законного представителя) и ребенка. Точки их соприкосновения и стратегии взаимного развития.

**Занятие 4. (2 часа)**

Ресурсы личности. Общение в семье. Эмпатия. Аффiliation. Социальная компетентность. Осознание необходимости и стратегии изменения. Эмпатия и аффiliation родителя (законного представителя) и ребенка. Точки соприкосновения и стратегии развития.

**Занятие 5. (2 часа)**

Ресурсы семьи и среды. Социальная поддержка и ее виды. (Психологическая, информационная, материальная и т.д.) Эффекты поддержки. Что она дает ребенку. Осознание ресурса. Осознание необходимости и выработка стратегий изменения. Социальная поддержка со стороны родителей (законных представителей) и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

**Занятие 6. (2 часа)**

Преодоление проблем, их разрешение. Осознание собственных поведенческих стратегий, необходимости и путей их развития или изменения. Проблеморазрешающее поведение родителей (законных представителей) и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

**Занятие 7. (2 часа)**

Избегание проблем. Осознание собственных поведенческих стратегий, необходимости и путей их изменения. Избегающее поведение родителей (законных представителей) и ребенка. Точки соприкосновения и пути взаимного развития.

**Занятие 8. (2 часа)**

Социально-поддерживающее поведение. Как сделать семью открытой и социально-поддерживающей системой? Разработка путей оказания консультативной и социально-поддерживающей помощи другим семьям.

**Развитие программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами для родителей (законных представителей).**

*Программы 1 уровня* – превенция употребления психоактивных веществ (воздействие на родителей (законных представителей)).

*Программы 2 уровня* – семейная психотерапия системы «родители (законные представители) - девиантные и аддиктивные дети и подростки» (воздействие на родителей).

## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

*Программы 3 уровня* – семейная психотерапия системы «родители-подростки», употребляющие психоактивные вещества, но с несформированной мотивацией лечения (воздействие на родителей (законных представителей)).

*Программы 4 уровня* – семейная психотерапия системы «родители-подростки», находящиеся на лечении по поводу злоупотребления психоактивными веществами.

*Программы 5 уровня* – реабилитация системы «родители - подростки», употреблявшие психоактивные вещества (на стадии реабилитации).

# Раздел I

## «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации»: профилактика деструктивного поведения

*(Автор-составитель: Е.Ю. Барабаш, кандидат психологических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер»)*

### 1. Общие методические рекомендации по проведению тренингов по конструктивному поведению в конфликтной ситуации

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование личности гражданина демократического правового общества. Все качества гражданина (активность, толерантность, способность к самоопределению и т.д.) связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.

Переломные моменты в жизни подрастающего поколения часто сопровождаются конфликтами и конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Цель тренинга: Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Задачи курса:

1. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
2. Ознакомить со способами решения конфликтных ситуаций;
3. Помочь участникам скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере);
4. Сплочение классного коллектива.

Методы и формы работы: имитационные игры, групповая дискуссия, практические упражнения, работа в парах и мини-группах, мини-лекции, презентации.

Ожидаемые эффекты от участия в тренинге:

- Понимание того, что может послужить причиной конфликта;
- Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- Формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником;
- Освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах.

**Структура программы тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации».**

№	Тема занятия	Содержание
1-2	«Я» и «Мое Имя»	Игры и упражнения на знакомство Игры и упражнения на сплочение группы Игры тренинга общения.
3-4	«Ты» и «Я тебя вижу»	Упражнения на установления контакта, на восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника. Упражнения на умение слушать Упражнения, формирующие обратную личностную связь.
5-6	«Конфликты в нашей жизни»	Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа.
7-8	Управление конфликтом.	Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.
9-10	Самоконтроль в общении.	Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.
11-12	Решение конфликтных ситуаций	Разрешение и профилактика конфликтов. Работа с собственным эмоциональным состоянием

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических **принципов**:

**1. Принцип активности**

В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если участникам дается установка на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент. Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто того, что делает сам. Если человек из любопытства приходит просто посмотреть, что будут делать окружающие, это не принесет никакого результата, да и наблюдателей на тренингах не бывает.

**2. Принцип исследовательской (творческой) позиции**

Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности.

Исходя из этого принципа, тренер придумывает, конструирует и организовывает такие ситуации, которые давали бы возможность членам группы

осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

Реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников. Люди, которые приходят в группу тренинга, имеют определенный опыт обучения в школе, где им предлагались те или иные правила, которые надо было выучить, и модели, которым надо следовать в дальнейшем. Сталкиваясь с другим, непривычным для них способом обучения, они проявляют недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Преодолеть такое сопротивление помогают ситуации, позволяющие участникам тренинга осознать важность и необходимость формирования у них готовности и после окончания тренинга экспериментировать со своим поведением, творчески относиться к жизни, к самому себе.

### *3. Принцип объективации (осознания) поведения*

В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь, то есть анализ проведенного упражнения и результативности всего занятия, рефлексия. Создание условий для эффективной обратной связи в группе – важная задача успешной работы.

### *4. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения*

Партнерским, или субъект-субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Последовательная реализация названных принципов – одно из условий эффективной работы группы социально-психологического тренинга. Она отличает эту работу от других методов обучения и психологического воздействия.

По окончании курса участники получают:

- Осознание своих собственных сильных сторон.
- Навыки конструктивного общения.
- Опыт работы со своими личными проблемами.
- Опыт поведения в конфликтных ситуациях

### **Групповые нормы.**

Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

#### **1. «Тренинговое имя»**

*Инструкция:* "В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно запомнить тот вариант имени, который нравится участнику нашего тренинга. Ведь часто бывает: кому-то не



очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. Например, зовут девочку Лена, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или мальчика зовут Александр, а ему будет комфортно, если мы к нему будем обращаться Саша или Алекс. Есть люди, которые имели в детстве забавный вариант имени и были бы не против, чтобы и сейчас к ним обращались именно так. У вас есть возможность, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени".

## 2. Правила нашей группы

*Инструкция:* "В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

- *"Здесь и теперь"*.

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- *«Я»*.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы высказываемся от своего имени: "Я считаю, что ..."; "Я думаю ..." и т.п.

- *«Искренность»*.

Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

- *«Активность»*.

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, не думаем только о собственном "Я", получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

- *«Уважение»*.

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. В своих высказываниях мы искренне уважаем чужое мнение, проявляем внимание и уважение к личностным особенностям присутствующих, их внешности, особенностям их речи и поведения. Абсолютно не допускается любая негативная характеристика в адрес присутствующих.

- *«Правило поднятой руки»*.

Если возникло желание что-то сказать, спросить, то следует поднять руку, а не выкрикивать с места. Когда ведущий предоставит право говорить, то лишь

после этого высказываемся, задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним.

- «Конфиденциальность».

Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается вне тренинга. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

При обсуждении данных правил возможно внесение дополнительных правил конкретной группы.

### 3. Работа в кругу

Обычно тренинг предполагает рассадку присутствующих в круг, так как это позволяет видеть каждого участника, предполагается работа с соседом справа или слева, все участники находятся на равных. Все участники могут видеть всех участников, обращаться к любому из них. Свободный центр круга предполагает использование пространства для проведения игр, когда все участники могут принять в них участие.

Кроме того, для большей активности предполагается проведение игр с возможностью поменять свое место в кругу, что также способствует формированию общей сплоченности.

При использовании доски или флипчарта, круг располагается так, чтобы участники могли свободно видеть все, что будет писаться на доске, могли свободно подойти к ней.

### 4. Рефлексия

После проведения любого упражнения сразу проводится обсуждение результатов. Обычные вопросы:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»;

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»;

- «Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?».

Итоговая рефлексия проводится в конце каждого занятия. Обычные вопросы:

- Какое упражнение из нашего занятия было для тебя самым главным? Почему?

- Кто из присутствующих работал на занятии более активно, более интересно, неожиданно удивил тебя?

Предлагается подробное описание каждого из 12 занятий, в которых упражнения подобраны так, чтобы детям было интересно и познавательно. Опытный тренер может при желании заменить предлагаемую игру на подобную, более привычную для себя, но, в любом случае, она должна соответствовать общей теме занятия.

Ведущие должны обратить внимание на методические замечания, которые помогут провести занятие максимально результативно.

## 2. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 13-17 лет

### Шаг 1. «Я» и «мое Имя».

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «А вот и Я».**

Участникам предлагается по очереди ответить на предлагаемые вопросы (вопросы написаны на доске (флипчарте) заранее). Первым начинает ведущий, потом – участник, слева от него – по часовой стрелке. Когда он закончит, сведущий называет имя следующего участника, дает ему слово.

Во время высказываний остальные участники при условии совпадения какого-то факта, могут помахать рукой выступающему (Дать знак «Я тоже»).

1. Мое имя.
2. Что оно означает;
3. Кто так меня назвал; *От кого я получил свое имя?*
  - *Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?*
  - *Есть ли мои тезки среди известных людей?*
  - *Знаю ли я литературных или киногероев, носящих то же имя?*
  - *Как имя влияет на мое поведение в жизни?*
4. Мой любимый цвет;
5. Мое любимое время года;
6. Мое любимое животное;
7. Моя любимая сказка;
8. Моя любимая еда;
9. Чем я люблю заниматься в свободное время;
10. Моя мечта.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»;*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что много людей любят такие же цветы, животных и т.д. Было много совпадений, значит, у нас есть много общего».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «У нас есть интересные ребята, у них неожиданные интересы и нам есть, о чем поговорить».

- *«Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я думал, что я – один такой, а оказалось, что нас много и все интересные и особенные. Я буду внимательнее к ним относиться».

- *«Чьи ответы тебе запомнились больше всего, удивили?»*

#### **Упражнение «Рукожатие или поклон».**

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

1. Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);

• потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

2. Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

3. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя.

4. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д.

Замечания:

Эта игра подходит для знакомства участников в поликультурных группах. В ходе ее поддерживается атмосфера толерантности, уважительное отношение друг к другу. Кроме того, участникам наверняка будет интересно по-разному знакомиться с людьми. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

### **Упражнение «Объединение».**

Участники должны по команде ведущего встать и организоваться в группы внутри нашего большого круга, взяться за руки (организовать свой маленький круг).

- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз».
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет волос».
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковая длина волос в причёске».
- «Те, у кого день рождения в одинаковое время года».
- «Те, в чьем имени одинаковое количество букв».

Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Рефлексия

Рассаживаемся на свои места и высказываемся все по кругу:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?*»;

Предполагаемые ответы: «Было много совпадений, значит, у нас есть много общего». «Каждый раз мы строили другой круг, были другие участники.»

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Мы все разные, но у каждого из нас есть хотя бы одно свойство или качество, похожее на других и это объединяет нас.»

- «*Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Нас всех что-то объединяет, но все мы – разные, как листья на дереве».

**Упражнение «Забавная анкета».**

**Цель:** Развитие самосознания, сознание игровой, творческой атмосферы в группе.

**Размер группы:** не ограничен

**Ход игры**

Всем участникам раздают чистые листы бумаги. На них надо нарисовать четыре концентрических окружностей, центр которых пересекают две перпендикулярные линии. Получилось четыре сектора.

В первом круге, самом близком к центру, в каждый сектор участники вписывают по одной букве - У, С, Д, М.

Во второй круг вписываются числа от одного до четырех, в любой последовательности.

В третьем – по одному виду животных (зверей, птиц или насекомых).

В четвертом – какое-нибудь прилагательное, например: худой, пьяный, жадный, милый.

В сектора пятого круга вписываются четыре любые пословицы или поговорки.

Оказывается, что буквы обозначают Учебу, Семью, Дружбу и Мечты. Цифры определяют их место в жизни анкетированного, определения характеризуют их отношение к этим сферам жизни. А пословица - это своеобразный девиз.

Анкеты зачитываются каждым автором.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие совпадения Вы увидели в результатах?
- Что нового Вы определили в главных направлениях своей жизни?
- Что бы Вы изменили в своем поведении, в своей жизни?
- Кто из группы Вас удивил своими оценками?

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы впервые сели в круг и провели первое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы соединялись в разные группы получили много посланий на свою ладошку. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения первого занятия?*»;

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я спрошу у родителей о своем имени. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- «*Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?*»

Предполагаемый ответ: «У меня теперь стало больше друзей.»

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

**Шаг 2. «Я» и «мое Имя».**

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Мои соседи».**

Цель упражнения: Помочь участникам ближе узнать друг друга.

*Инструкция:* Стоящий в центре круга (для начала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком.

Например: «Пересядьте все те, кто родился весной» - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, становится ведущим и продолжает игру. Задача: заставить пересесть как можно больше участников, желательно - всех.

Возможные задания: Пересядьте все, кто...

- учится в этой школе;
- сегодня пришел в этот класс;
- сегодня завтракал;
- сейчас обут в обувь;
- имеет телефон;
- когда-нибудь видел море;
- когда-нибудь лазил на дерево;
- имеет домашнее животное;
- кто любит мороженное;
- кто ел спелую вишню прямо с дерева;
- кто любит каникулы;
- .....и так далее.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»;

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что общего в нас больше, чем различий».

### **Упражнение «Это – Я».**

*Цель:* Развитие атмосферы доверия в группе, поощрение обмена мнениями, способствовать открытости участников друг перед другом, осознание того, насколько каждый участник искренен и готов открыться перед другими.

*Размер группы:* не ограничен

*Ход игры*

Каждый игрок кратко называет свое имя и сразу отвечает на вопросы:

1. Назвать свое имя, жизненное кредо и девиз.
2. Сколько бы Вы себе дали лет, если бы не знали своего возраста?
3. Чем Ваше участие в тренинге может помочь команде, оказаться приятным и полезным для участников?
4. В чем Вы может оказаться неудобным, почему может стать причиной возникновения проблем в групповой работе?
5. Какого человека из своего прошлого Вы хотели бы сейчас встретить и почему? Как этот человек повлиял на Вашу жизнь?
6. Есть ли у Вас человек, который является для Вас жизненным примером, идеалом?
7. Представьте себя от имени любого члена своей семьи, своего знакомого.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какой вопрос был для Вас наиболее трудным, неудобным, стеснительным?

- Какой вопрос Вы бы хотели исключить из списка?
- Какое представление себя участниками показалось Вам наиболее удачным и почему?

- Изменилось ли Ваше мнение о любом участке тренинга? Как именно?

**Упражнение «Превращения».**

*Цель:* Развитие самосознания, дать возможность ассоциативно понять особенности своей личности, развитие гибкости мышления.

*Размер группы:* не ограничен.

Ход игры

1. «Мы сейчас должны не отвлекаться и максимально сосредоточиться.

Возьмите лист бумаги и согните пополам и снова пополам. Разверните лист, он разделен на 4 части, на 4 сектора.

В первом секторе (верхняя левая часть листа) напишите слово, которое обозначает какой-то любимый вами предмет. В этом же квадрате напишите максимум его качеств, особенностей, свойств, за которые Вы его так любите.

Второй квадрат (верхняя правая часть листа). Здесь укажите качества, элементы, свойства, качества, которых не хватает вашему любимому предмету, чего Вам не достает в нем, что хотелось бы исправить, улучшить.

Третий квадрат (нижняя левая часть) укажите предмет, который Вам не нравится, который Вы не любите. Укажите его характеристики, качества, свойства, которые делают его нелюбимым.

Четвертый квадрат (правая нижняя часть). При всех недостатках этого нелюбимого предмета он может быть все-таки полезен. Укажите те его качества, особенности, свойства, которые все-таки полезные, хорошие.

2. А теперь Вы зачеркнете названия предметов – любимого и нелюбимого и вместо этого напишите СВОЕ ИМЯ!

Прочитайте, что вы любите в себе, что не любите, а что хотите исправить, развить, показать другим.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что Вы увидели в себе такого, что раньше не замечали?
- Насколько точным оказался «перенос» свойств, характеристик с предмета на личность?
- Где ассоциации не сработали? Почему?
- Как Вы видите объективную для себя картину?

**Упражнение «Застольная беседа».**

Игровая ситуация: участники знакомятся и налаживают контакт в воображаемом ресторане.

Подготовка: Отставьте в сторону стулья и столы, так чтобы участники могли свободно ходить по помещению.

1. Воссоздайте дух застольной беседы, описав ресторан, известный своей приятной атмосферой и изысканной кухней. Участники пришли сюда поесть, познакомиться друг с другом, поговорить.

2. Разрешите группе свободно двигаться по помещению. Затем перевоплотитесь в «старшего кельнера» и крикните: «Столик на двоих!» Это означает, что каждый участник должен найти себе пару — того, кто стоит ближе всех. Партнеры представляются друг другу. Дайте им пару минут на обсуждение темы «*Какую пищу я предпочитаю?*».

3. Теперь крикните: «Столик на четверых!» Сейчас каждая пара должна объединиться с какой-нибудь другой. Они называют свои имена и беседуют на следующую тему: «*Чем я охотнее всего занимаюсь в свободное время?*»

4. Следующий этап игры – «Столик на восьмерых». Пусть все квартеты объединятся попарно. Участники знакомятся друг с другом и затем ведут беседу: *«Место, которое я обязательно хотел бы посетить».*

5. Дайте возможность группе собраться вместе для краткого обмена впечатлениями: *«Что я узнал о других членах группы? Что было особенно интересным или неожиданным?»*

Варианты:

Другие интересные темы для бесед:

- *Чем бы я хотел более всего заниматься в этой группе?*
- *Что я здесь больше всего хочу узнать?*
- *Цель, которой мы вместе, надо надеяться, достигнем.*
- *Есть ли у нас общая цель? Какова она?*

#### **Упражнение «Пожелания».**

**Инструкция:** "Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить".

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели второе занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Каждый получил пожелал и получил пожелания на следующий день. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я говорил о желаниях и о страхах, я волновался, когда был внутренним голосом. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 3. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Мои впечатления».**

**Цель:** Развитие внимательности, гибкости восприятия, развитие коммуникативных качеств.

**Размер группы:** до 25 человек

Ход игры

Общение предполагает умение настроиться на другого человека, понять его настроение, мысли. Внимательно смотря на человека, на его внешность, мы пытаемся понять его характер, симпатии, привычки и многое другое.



## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

Сейчас каждый из Вас посмотрит на соседа слева и ответит на вопросы бланка.

	<i>вопрос</i>	<i>ответ</i>
1	Внешний вид (телосложение, рост, прическа, цвет волос, глаз)	
2	Стиль одежды, ее особенности.	
3	Сфера профессиональных интересов	
4	Хобби, занятия в свободное время	
5	Активность, контактность, искренность, общительность, готовность помочь	
6	Основные черты характера	
7	Ваш вопрос соседу	

Бланки сдаются ведущему, и он зачитывает ответы, а группа должна определить, о каком члене группы идет речь. В случае затруднения автор бланка раскрывает тайну.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие мнения Вас удивили? Почему?
- Что нового, необычного Вы узнали о себе?
- Что является в Вас уникальным?
- Вы готовы принять себя таким, как видят Вас другие?

**Упражнение «Мы похожи».**

*1 этап игры:* Ведущий делит группу на 1 – 2. Предлагает встать всем 1 номерам, сделать 2 шага вперед и повернуться «кругом». Образуется внутренний круг.

Вторые номера встают, подходят и внешним кругом становятся напротив своего 1 номера. Пары стоят лицом друг к другу.

Начинает разговор: 1 номер: «Мы похожи тем, что...» и обосновывает свое мнение. В ответ второй номер отвечает: «А еще мы похожи тем, что...»

По команде ведущего: «ПЕРЕХОД» - Участники внешнего круга (вторые номера) делают 2 шага влево – по часовой стрелке и переходят к другому первому номеру и становятся напротив его. Играющие опять начинают фразу «Мы похожи тем, что...» «А еще мы похожи тем, что...». Снова команда ведущего и так продолжать, пока круг будет пройден и пары соединятся как в начале.

Когда пары пришли к своему первому варианту, они должны сказать друг другу: «Спасибо».

*2 этап игры:* все как с начала, только фраза другая:

«Я отличаюсь от тебя тем, что...» и в ответ: «А еще я отличаюсь от тебя тем, что...»

Когда игроки обошли полный круг – звучат аплодисменты, и участники занимают свои места на стульях по кругу.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко говорить;
- что было трудно делать;
- какие были открытия;
- «Что я понял для себя во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими».

**Упражнение «Имя на ушко».**

Эта игра может быть не столь эффективной для заучивания имен, но зато она дает возможность быстро создать доверительную атмосферу в группе.

Подготовка:

Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы можно было свободно передвигаться по помещению.

1. Сначала участники ходят по комнате и приветствуют друг друга необычным способом: шепчут на ухо каждому встречному свое имя. Это нужно делать так, будто передается драгоценная тайна, о которой больше никто знать не должен. Предупредите игроков, что в один прекрасный момент они услышат звон колокольчика, и это будет сигналом: надо остановиться и ждать новых указаний.

2. Когда каждый игрок общается примерно с половиной участников, позвоните в колокольчик. Скажите, что теперь нужно снова ходить по помещению, но на этот раз сообщать на ухо партнеру его имя.

3. Забытое или неизвестное имя игрока не должно стать основанием для уклонения от встречи. Тот, кто не знает имени, шепчет другому на ухо: «Я хотел бы узнать, как тебя зовут». Игра заканчивается со звоном колокольчика.

**Упражнение «Спутанные цепочки».**

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

**Упражнение «Магазин зеркал».**

Участники встают в круг, мы – в магазине зеркал. Каждый участник – зеркало и оно точно повторяет все движения человека, который зашел в наш магазин.

Каждый участник, до которого молча дотрагивается ведущий, становится «гостем» магазина и должен показать следующие движения (одно на выбор ведущего):

1. пришиваем пуговицу;
2. собираем чемодан вещей в дорогу;
3. печем пирог;
4. ловим кошку;
5. качаем ребенка;
6. развешиваем белье для просушки;
7. делаем прическу;
8. едем на лыжах (сноуборде);
9. едем на велосипеде;
10. жарим яичницу;
11. собираем яблоки с дерева;
12. меняем колесо на машине.

Ведущий должен каждое новое движение поручать новому следующему «гостю», который стоя в круге, меняет движения.

Зеркала должны очень точно повторять движения исполнителя.

Рефлексия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко делать;
- что было трудно делать;
- какие были открытия.

**Упражнение «Кто это».**

Группа сидит в круге. В центр круга (ближе к ведущему) вызывается один участник, он становится лицом к ведущему. Это будет «Знатоки».

**Вариант 1.** Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в круге. Участникам ведущий должен показать на одного из участников, сидящего в круге. Задача: описать внешность, характер, особенности этого участника. Участники по очереди описывают партнера так, чтобы отгадывающий понял и угадал, кого описывают.

**Вариант 2.** «Знатоку» задаются вопросы, на которые он должен отвечать. Вопросы касаются внешности, одежды участников:

- у Димы какого цвета майка?
- какого цвета обувь у Максима?
- У Даши какая прическа, хвостик или 2 косички?
- у кого из девочек белая заколка в прическе?

Игра повторяется с разными «Знатоками» несколько раз.

Рефлексия.

Высказываются «Знатоки» по приглашению ведущего:

- что было легко вспоминать;
- в чем была трудность;
- какие были открытия.

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Было трудно повторять чужие движения, но именно тогда я смог лучше понять другого человека».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому человеку».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

#### **Шаг 4. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Встреча взглядами».**

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, садятся на свои места, остальные продолжают игру. Игра продолжается, пока все участники не сядут на свои места.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко найти себе пару;
- в чем была трудность;
- какие были открытия.

Предполагаемый вывод: «Прежде, чем заговорить с человеком, нужно сначала найти его взгляд, это значит - согласие на общение».

**Упражнение «Ответы за другого».**

Участникам предлагается взять лист бумаги А4 и разделить вертикальными линиями на 3 части. В верхней части среднего столбца подписать своё игровое имя. Над левым столбцом написать имя участника, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, так же через одного.

*Инструкция:* «Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно».

Возможный перечень вопросов (должен быть на флипчарте):

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого.
5. Ваше любимое времяпрепровождение.
6. Фильмы, какого жанра вы предпочитаете?
7. Музыкальные предпочтения.

После заполнения листочков каждый, начиная с ведущего зачитывает результат, начиная со своего ответа, потом, называя предполагаемый результат соседа слева и соседа справа. Соседи могут согласиться, кивнув головой или не согласиться, подняв руку, прося слова. Потом они говорят свой результат.

Так должен пройти полный круг участников.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я писал наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Мы часто думаем, что знаем человека, а сами - не знаем и ошибаемся. Надо бы спросить, а потом делать вывод».

- *«Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Надо сначала спрашивать, а не навязывать свое мнение и решение. В этом часто находится причина недопонимания, обид и конфликтов».

**Упражнение «Найди пару».**

Каждому участнику при помощи малярного скотча прикрепляется на спину цветной листочек бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару.

Предлагаемые варианты:

Крокодил Гена и Чебурашка,

Дед Мороз и Снегурочка

Лиса Алиса и Кот Базилио

Чип и Дэйл

Волк из «Ну, погоди!» и Заяц из "Ну, погоди!"

Красная Шапочка и Серый Волк

Емеля и Щука

Том и Джерри

Щелкунчик и Крысиный Король

Кай и Снежная Королева

Белоснежка и Чудовище

Дед Мазай и зайцы

Золушка и Принц.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет".

Задавать следует вопросы типа: (написать на флипчарте!):

- «Этот сказочный герой – из мультфильма?»;

- «Этот сказочный герой – человек?»;

- «Этот сказочный герой – ребенок?»;

- «Этот сказочный герой из мультфильма о коте и мышке?»;

- «Этот сказочный герой терял туфельку на балу?»;

- «Этот сказочный герой из русской народной сказки?»

- «Этот сказочный герой приносит подарки детям на Новый год?»

Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Трудно ли было найти свою пару?»;

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я задавал вопросы наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Я часто думал, что найти друга легко, но пока всех не обойдешь, всех не поспрашиваешь свою пару не найдешь. Кто молчал и ждал, тот долго никого найти не мог. Чтобы найти, надо было самому подходить и задавать вопросы»;

**Упражнение «Любое число».**

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот, мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует "встали". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Разговаривать во время игры запрещено! Задача участников – решить проблему без разговоров.

После нескольких неудачных попыток обычно один из участников (лидер) берет на себя руководство, определяя решения жестами. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Все что не запрещено – разрешено. В большой группе людей всегда должен найтись тот, кто возьмет на себя ответственность за решение, и вся группа должна принять его руководство или проиграть».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о своих соседях. Мы работали в парах и искали себе пару с помощью вопросов. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?*»

Предполагаемые ответы: «Мне было тревожно задавать вопросы, а потом оказалось, что это не страшно».

- «*Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?*»

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Я смогу подойти и заговорить с любым человеком, задать ему вопрос».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 5. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вступительное слово:** Дорогие ребята, все вы знаете, что общение сопровождает нас повсюду и всегда, и невозможно представить, как может человек обойтись без этого уникального дара. Необходимо заметить, только то, что общение не всегда бывает приятным: конфликты, ссоры – нередко портят нам настроение, а проблема возникновения их неумение и незнание правил эффективного общения.

**Упражнение «Я здороваюсь».**

**Цель игры:** позитивное приветствие и сплочение участников игры.

**Ведущий:** участники по кругу называют свое имя и добавляют фразу:

- «Я здороваюсь вот так!» и показывается какие – либо простое движение (наклон головы, протягивание руки, пожимание своих 2 рук перед собой и т.д.).

Следующий участник слева, по часовой стрелке, должен указать на 1 участника, повторить его имя:

- «Это - ..., она здороваётся вот так!» и повторить его движение, потом представиться:

- «Я - ..., я здороваюсь вот так!» и показать свое движение (движения повторять нельзя!).

Следующий участник начинает снова с 1, показывает всех остальных до него уже выступавших и только потом произносит свое имя и показывает свое движение.

Так продолжается по кругу, и последний участник должен перечислить всех в кругу и повторить все движения.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Первым было легко, а всем потом становилось все труднее. А движения участников раскрывали их характер».

**Упражнение «Список качеств».**

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

*Первый этап* (3 минуты). Вы должны на листочках самостоятельно составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

*Второй этап* (5 минут). Сейчас мы зачитаем то, что получилось у каждого и выработаем общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

*Третий этап* (3 минуты). Каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;
- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

Обсуждение полученных результатов.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Я считал, что у меня все хорошо, а оказалось, что не все, надо что-то делать. Просто так эти качества в человеке не появятся».

**Мини-лекция.**

Введение теоретических понятий (Понятия написаны на флипчарте):

**Ведущий:** Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

*После того как участники тренинга высказали свое мнение, ведущий представляет теоретические определения на слайде.*

**СПОР** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**КОНФЛИКТ** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**ИНЦИДЕНТ** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

**Упражнение «Правда или ложь».**

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. (Можно дать в руки по камушку, один из которых – красный, второй – зеленый).

После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать участникам то, что именно у него в коробке лежит бумажка (именно у него красный камушек).

Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка (красный камушек) то есть определить, кто говорит правду, а кто – ложь. Группа должна опираться на внешние признаки, на особенности речи выступающих. В случае, если группа ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Ложь часто видна, стоит только внимательно прислушаться и присмотреться. А конфликт, спор бывает каждый день».

**Упражнение «Считаем до двадцати».**

Это быстрая возможность оценить сплоченность группы.

1. Участники расходятся по помещению. Они должны равномерно распределиться по комнате и ни в коем случае не образовывать ряд или круг. Как только каждый найдет удобное для себя место, он закрывает глаза.

2. Цель упражнения: группа должна посчитать от одного до двадцати. (При небольшом количестве игроков достаточно досчитать до десяти.) При этом действуют следующие правила: один игрок не может назвать два числа подряд (например, четыре и пять), но в ходе игры каждый участник может назвать больше одного числа. Если несколько игроков одновременно назвали одно и то



же число, игра начинается сначала. Участники не должны заранее договариваться о стратегии игры. Во время выполнения задания нельзя разговаривать.

3. Если игра никак не ладится, подбодрите участников, чтобы они не чувствовали себя слишком напряженно. Возможно, Вам придется время от времени смешить игроков, потому что эта игра очень проста.

4. Пусть игра продолжается до тех пор, пока участники получают от нее удовольствие. В некоторых группах участники даже забывают о времени и делают все для того, чтобы добиться успеха.

Замечания:

На первый взгляд задание не кажется сложным, но почти никогда не бывает так, чтобы группе сразу удавалось дойти по крайней мере до десяти. После каждого провала назначайте обсуждение итогов: участники смогут снять напряжение и подумать о том, как решить проблему.

**Упражнение «Учитель и ученик».**

В парах один играет роль ученика, второй играет роль учителя.

Задача *первого этапа*: Учитель должен лаской, уговорами, поглаживаниями заставить другого человека принять максимально компактную позу, принять более зажатую позу.

После чего воспитатели меняются клиентами.

Задача *второго этапа*: Учитель должен как можно больше раскрыть, растопырить, клиента, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал в этой игре Учитель? Ученик?».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация?

Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Не всегда понятно, что хочет сделать с тобой другой человек и чувствуешь себя не очень комфортно».

**Упражнение «Ругаемся овощами».**

Предложить участникам повернуться к соседу слева и произнести фразу, поругаться овощами:

"Ты – огурец",

"А ты – редиска".

"Ты – морковка",

"А ты – тыква" и т.д.

Когда круг закончен, предложить снова обратиться к соседу слева и произнести снова эту же фразу, но немного изменить ее, добавить ласкательный суффикс «ОЧК» или «ЕЧК»:

Круг начинается заново.

- ты - огуречик,

-ты - редисочка,

- ты - морковочка,

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал в этой игре в 1 кругу и во 2 кругу».

Предполагаемый ответ: «В 1 кругу было немного обидно, а во второй раз было не обидно, а смешно».

Вывод: конфликт может спровоцировать форма слова и даже интонация, с которой слово произносится.

**Упражнение «Мышь и мышеловка».**

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг у другу – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача – любым способом вылезть из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Каким образом мышь выбиралась из мышеловки?»*.

- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

Предполагаемый ответ: «Это было решение конфликтной ситуации – уговорить, а не драться».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы узнали новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы узнали, что можно увидеть, когда человек говорит неправду, мы поняли, что можно произносить слова, которые не обидят, а рассмешат человека. Мы работали в парах, были и учителем, и учеником, были даже двумя баранами. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

**Шаг 6. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Приветствие».**

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**Беседа о конфликтах.**

Мы с вами продолжаем работу над саморазвитием, сегодня на занятии мы рассмотрим способы управления конфликтами, для чего на это необходимо знать? (выслушиваем мнение ребят).

Беседа. (Вопросы написаны на флипчарте):

- В чем сходство и различие понятий СПОР и КОНФЛИКТ?
- Что такое КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ?
- Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
- С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?
- Что чаще всего для вас является причиной конфликта?
- Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувство достоинства всех людей, задействованных в конфликте?
- Были ли вы свидетелями такого успешного разрешения конфликта?

*Рефлексия*

Ребята по кругу высказывают свое мнение, отвечая на вопросы, что нового ты узнал о конфликте? Чему ты научился?

**Упражнение «Чувствительность».**

Выбираются 2 человека, которые уходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять.

*Рефлексия*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *Что чувствовал в этой игре те, кто отгадывал.*
- *В этой игре был спор?*
- *Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент?*
- *В чем именно?*
- *Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*

**Упражнение «Покажи, что написано».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например, сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

*Инструкция:* «Сейчас я с помощью малярного скотча прикреплю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас и сделаю это так, чтобы участник не видел, что на ней написано.

Участник выйдет в центр, мы все сможем прочесть написанное слово, но при этом ничего не будем говорить ему. Его задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи он может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, сообщить ему то, что написано на карточке, то есть только показа только жестами и мимикой.

Те, кто окажется в центре круга и будут отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться».

По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, ведущий сообщает ему об этом.

*Рефлексия*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал в этой игре Участник».*
- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Геометрические фигуры».**

Участники встают, берутся за руки и не разрывая рук должны выполнить определенные задания за минимальное количество времени.

*Первый этап.* Нужно за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 секунд

Квадрат – за 10 секунд

Треугольник – за 8 секунд

Ромб – за 6 секунд

Круг – за 3 секунды.

*Второй этап.* Все закрывают глаза и выполняют новые задания, держась за руки. Когда фигура построена, ведущий предлагает открыть глаза и посмотреть результат. Затем снова закрывают глаза и дается новое задание.

Треугольник;

Овал;

Зигзаг;

Звезда 5 лучей;

Птичий косяк;

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал во время второго, слепого этапа?».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Когда строим одно общее дело, то все или победили, или проиграли. Поэтому мы принимали быстрые решения, подчиняясь лидеру».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»;

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- «Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»

## **Шаг 7. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, листочки-памятки, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, 3 комплекта цветных фломастеров.

### **Упражнение «Печатная машинка».**

Цель упражнения: разминка, выработка навыков, сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза.

Варианты:

«У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том»;

«Ехали медведи на велосипеде,

А за ними – кот, задом наперед»

Буквы, составляющие текст, должны по очереди проговорить участники по кругу (запятая тоже произносится). Фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

### **Мини-лекция.**

Существуют правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты (данные правила могут быть заранее оформлены на листочках-памятках и розданы каждому участнику. В этом случае результативность обсуждения будет намного выше):

1. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.

2. Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

3. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

4. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

5. Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции. Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;

- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;

- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;

- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;

- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

Рефлексия:

*«Вспомните, когда выполнение этих правил им действительно помогло избежать конфликта».*

### **Упражнение «Конфликт в транспорте».**

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один).

Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих.

Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему.

Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

• Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

• Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?

• Какие чувства испытывали играющие?

• Чей способ решения проблемы самый успешный?

• Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

**Упражнение «Что приводит к конфликту?».**

Участники делятся на 3-4 подгруппы. Работа в микрогруппах.

Задача участников на этом этапе - определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов и представить свое решение в виде рисунка-схемы. После работы в микрогруппах участники представляют свое видение проблемы.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту:

- неумение общаться,

- неумение сотрудничать,

- отсутствие позитивного утверждения личности другого.

Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

**Упражнение «Новый порядок».**

Игрокам предстоит скооперироваться и выработать совместную стратегию

Подготовка:

Отставьте в сторону стулья и столы. Кроме того, Вам понадобится клейкая лента. Наклейте на полу две параллельные линии на расстоянии примерно 45 см (длина линий устанавливается в зависимости от количества игроков).

1. Группа делится на команды от шести до десяти человек в каждой. Игроки каждой команды выстраиваются по росту в образовавшемся «коридоре» между линиями.

2. Цель игры заключается в том, чтобы как можно скорее поменять порядок игроков в строю на обратный так, чтобы никто при этом не наступил на линии и не коснулся пола вне линий. Расстояние между членами одной команды не должно быть меньше 60 см.

3. В течение 5 минут команды могут подумать, как решить поставленную перед ними задачу.

4. После этого команды одновременно начинают перегруппировку. Вы берете на себя роль арбитра на линии, который следит за выполнением правил. Если кто-то ступит на линию или за нее, команда начинает работу сначала.

Варианты:

Команды могут перестраиваться и по другому принципу, например, по возрасту, по алфавиту, месяцу рождения и т. п.

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемый ответ: «Мне было затруднительно придумать схему и план побега. Когда мы работали вместе, то как-то само придумывалось, а когда в одиночку, то трудно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Совместная деятельность всегда – лучший вариант решения конфликтной ситуации».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «В ситуации конфликта лучше действовать сообща, а не тянуть решение на себя».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

**Шаг 8. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Комплимент».**

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера слева и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал, когда тебе говорили комплимент?»*

Предполагаемый вывод: Когда человек слышит о себе хорошие слова, это совпадает с потребностью самоуважения, у каждого работает потребность «Я – хороший». В этой ситуации у человека происходит выброс химических элементов типа эндорфина, серотонина – то есть веществ, вызывающих чувство удовольствия. Эти вещества называют еще «Эликсирами счастья». Оказывается, много ли надо человеку, чтобы почувствовать себя немного счастливее!

**Упражнение «Машина с характером».**

Это фантастическая возможность сплотить группу и сделать из нее настоящую команду.

Подготовка: Отставьте в сторону стулья и столы.

1. Расскажите о целях игры. Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали — это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.

2. Попросите одного добровольца (игрок № 1) выйти на середину круга и скажите ему: „Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать

руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами».

3. Когда игрок № 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью.

4. Игрок № 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок № 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит „Ах» и „Ох», то игрок № 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок № 1 говорит „Ах», разводить руками, а при заключительном „Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку № 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить „Ау», причем для своего „Ау» выбрать момент между „Ах» и „Ох».

5. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

6. Когда задействованы все игроки, Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

Обсуждение:

- Смогла ли группа создать интересную машину?
- Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- В какой момент вы стали деталью машины?
- Как вы придумали свои действия?
- Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?
- Трудно ли было разобрать машину?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины; будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т. д.

### **Упражнение «Слухи».**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные - пять участников на некоторое время выходят из помещения. Ведущий открывает лист флипчарта, где написана история. История озвучивается оставшимся участникам, сидящим в кругу. Приглашается первый участник и ведущий предлагает участнику прослушать историю и ее запомнить. Задача игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию второму участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу.

Второй передает третьему, тот – четвертому и так далее. Последний 6 участник должен рассказать историю всем присутствующим. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.



История:

*«Директор школы просил передать, что он задерживается на 2 часа, он поехал на оптовую базу выписывать для школы новое оборудование для кабинета физики, поэтому совещание переносится на завтра на 14.00.*

*Передайте завучу, что уроки в 3 классах начнутся с общей линейки. Всех обучающихся перед 1 уроком собрать в большом фойе на 1 этаже. Придет представитель пожарной охраны города и сделает несколько объявлений. И предупредите, что нельзя опаздывать!*

*В эту пятницу оказывается будет большое солнечное затмение, надо провести в каждом классе класный час о том, что это такое и даже к пятнице выпустить стенгазеты на эту тему. Пусть 9 класс оценит эти работы и объявит победителя.*

*В субботу объявляется день здоровья, поэтому всем учащимся и учителям надо прийти к 8 утра в спортивной форме, будет проводится спартакиада, а уроков не будет».*

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Предполагаемый вывод: «Информация при передаче искажается и теряется. Для предотвращения потери надо использовать записи, нельзя надеяться только на свою память. Поэтому мы на уроках записываем, домашние задания – пишем, в дневник задания записываем!»

**Упражнение «Воздух, земля, вода».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «воздух», «земля» или «вода», а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово «воздух» – название птицы, во втором случае («земля») – животного, и если было сказано «вода» – название рыбы. Реагировать нудно как можно быстрее.

По ходу работы тренер побуждает участников группы увеличивать темп.

**Упражнение «Варианты общения».**

Участники разбиваются на пары. Предлагается тему разговора. Например, «Книга, которую я прочел недавно», «Мой любимый фильм» или «Мой домашний питомец».

*"Синхронный разговор"*. Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. По сигналу разговор прекращается.

*"Игнорирование"*. В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

*"Спина к спине"*. Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

*"Активное слушание"*. В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех вариантах общения?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего варианта?
- Что помогает вам в общении?

Предполагаемый вывод: очень важно во время слушания показать все своим телом, что тебе разговор интересен, важен. В противном случае это может быть источником обиды и спровоцировать конфликт.

#### **Упражнение «Домик».**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «домика». По очереди к «домику» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

*Примечание.* Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время постройки «домика»?
- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

#### **Упражнение «Акула».**

Материалы: два листа бумаги от флипчарта. Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок.

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры.

Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде «Акула!» задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с комплиментов, искали в себе уникальность, поняли, как искажается информация и как правильно надо слушать собеседника. Мы поняли, что можно сохранять свой коллектив, если вместе решать проблему и держаться друг за друга. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Надо записывать информацию, а то она превращается в слухи. Надо поддерживать своих в ситуации опасности, тогда все выиграют».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я не буду слушать слухи, потому, что это – искаженная информация, им нельзя верить. Я буду правильно слушать, когда со мной говорят».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

### **Шаг 9. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.

**Объем:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Я еду в Магадан».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* "Сейчас я брошу мяч кому-нибудь из нас и скажу, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют.

При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже "побывали" другие и те предметы, которые уже назывались".

Во время упражнения участники могут теряться, поэтому мы им подсказываем варианты нужных предметов.

Рефлексия

- *Чей вариант был наиболее интересным, необычным?*

- *Как эта игра похожа на нашу жизнь?*

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда тебя посылают ... на пальму. Но если тут же мы добавляем три предмета, которые я возьму с собой – телевизор, ведро и бабушкин зонтик, то становится смешно и конфликтная ситуация разрешается.

#### **Упражнение «Одно число».**

Участники стоят тесно в кругу. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде «1-2-3!» «выбрасывают» пальцы, то есть показывают определенное количество пальцев на 2 руках. Движение должно быть резким!

Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Рефлексия

- *Почему сразу не получалось?*

- *Как эта игра похожа на нашу жизнь?*

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда надо очень быстро выполнить одно действие, а времени на обсуждение нет. Поэтому мы должны в этой ситуации почувствовать друг друга и довериться тому, кто берет ответственность за решение на себя. Если хотя бы один будет сам по себе, удачи не будет. Это решение конфликтной ситуации и называется «совместная деятельность».

**Упражнение «Ассоциации».**

Участники группы сидят по кругу. На флипчарте написаны перечень ассоциаций:

- время года;
- пейзаж;
- дерево;
- птица;
- животное;
- город;
- страна.

Участникам раздаются листочки бумаги и ручки.

*Первый этап:* "Сосредоточитесь на своем соседе слева. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку".

Лист бумаги разделите по вертикали (сверху – вниз) пополам. В левой колонке напишите слово «Я», а во второй колонке – имя своего соседа слева.

Теперь посмотрите на флипчарт. Почувствуйте, с каким временем года вы можете сравнить себя, а с каким – своего соседа. Ассоциация – это сравнение, близкое состояние. Заполните 1 строчку.

Работаем дальше, решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, больше всего соответствует вашим впечатлениям о себе и об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет свои результаты.

*Второй этап:* Каждый зачитывает результаты своего соседа, а сосед озвучивает свой вариант оценки себя. Если обе ассоциации совпадают, участники аплодируют.

Рефлексия:

- Сколько у вас было совпадений?
- Кого удивили ассоциации о себе?
- Почему ассоциации так не совпадали?

Предполагаемый вывод: мы видим себя не так, как видят другие. Иногда другие о нас лучшего мнения и видят в нас то, что мы не видим. Полезно узнать, как нас видят и ощущают окружающие, это может быть тоже выходом из конфликтной ситуации.

**Мини-лекция.**

Способы и правила разрешения конфликта.

Разрешение конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.

Способы разрешения конфликта (юмор, «психологическое поглаживание», компромисс, анализ ситуации, «третейский» суд, ультиматум, подавление партнера и разрыв связи).

Правила разрешения конфликта.

- а) анализ конфликтной ситуации;
- б) разрешение конфликта.

**Упражнение «Проталкивание в автобусе».**

Все участники встают 2 колоннами спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Игра продолжается, пока все не попробуют «выйти» из автобуса.

Рефлексия

- Какое было отношение к выходящему из автобуса,

- *Какие чувства испытывал сам выходящий по отношению к пассажирам.*  
Итоговая рефлексия.

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с того, что отправляли друг друга в дальние края, находили ассоциации о себе и о других, решали конфликт в автобусе. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал. Мне было странно, что меня видят не таким, как я думал».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Нас другие видят не так, как мы сами и мы можем обижаться на это».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь увидеть в других то, что они хотели бы видеть в себе».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 10. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **Упражнение «Огонь – лед».**

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела.

По команде ведущего: «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно.

По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Рефлексия

- *Что было труднее выполнять – Огонь или Лед? Почему?*

Предполагаемый ответ: «Лед, так как удерживать неподвижно позу всегда труднее, чем двигаться. Учителей на уроке раздражает, когда мы двигаемся».

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

Предполагаемый ответ: «После вынужденного неподвижного состояния на уроке надо спокойно подвигаться на перемене».

### **Упражнение «Скульптор и глина».**

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Рефлексия

- Что было труднее выполнять – Скульптора или Глины? Почему?
- Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?

Предполагаемый ответ: «Чтобы не было раздражения, нужно проговаривать то, что я хочу сделать».

**Упражнение «Согласованные действия».**

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Группа делится на пары, пара выходит в центр круга и должна выполнить упражнение без подготовки. Участникам предлагается по очереди выполнить вдвоем действия, при этом не разговаривать:

- распилить дрова;
- гребля вдвоем в одной лодке;
- перемотать нитки из мотка в клубок;
- перетягивание каната;
- перенести тяжелые коробки из шкафа в сарай;
- повесить белье на веревку;
- вытряхнуть большое одеяло;
- перенести большое бревно;
- помыть большое окно;
- раскрыть большие ворота.

Рефлексия

- Кто наиболее согласованно выполнял свое задание?
- Что нужно для лучшего согласования действий?
- Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?

**Упражнение «Экзамен».**

Вам предстоит сдавать экзамен, и вдруг учитель предлагает пяти ученикам защищать реферат, а не учить билеты. Четыре темы выбрали сразу же. Осталась только одна тема, и вы хотите ее взять. Как вы поступите, если ею заинтересовался ваш друг; просто одноклассник и т. п.?

**Упражнение «Гостиница».**

группа делится на пары:

А – швейцар в гостинице, куда В крайне необходимо войти.

В дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его.

Ведущий дает команду на начало игры.

Затем ведущий определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Рефлексия:

- Вы смогли выполнить задание с помощью обмана?
- подкупа?
- честным путем?
- пытаясь войти в доверие?
- пытались разжалобить?
- силой?
- Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?
- Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах – были глиной и скульптором, были огнем и льдом, согласовывали свои действия и решали проблемы с вахтером. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал себя более уверенно, когда управлял ситуацией. Мне было интересно решать проблему».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства и желания второй стороны».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь в своей жизни решать сложные ситуации более правильно, никого не обижая».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 11. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Выбор пары».**

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников).

**Инструкция:** На счет "раз" каждый из вас должен, оставаясь на своем месте и молча найти себе пару. Когда я скажу "два", вы вместе начнете одинаковое движение. Игра играется 3 раза.

Я снова скажу "раз", и вы должны найти себе новую пару, а на счет "два" начать делать одинаковое движение с новым партнером".

Потом я в третий раз снова скажу "раз", и вы должны найти себе новую пару, а на счет "два" начать делать одинаковое движение с новым партнером".

**Задача:** все 3 раза найти себе новых партнеров.

Выполнение задания.

Рефлексия:

- *«Как создавалась пара?»*

Предполагаемый ответ: основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п.

- *«Как происходил выбор одинакового движения?»*

Предполагаемый ответ: проявлении инициативы в контакте и при выборе общего движения выявлены такие варианты взаимодействия:

- один из участников пары проявляет инициативу, тем самым, подавляя инициативу другого;
- один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого;
- в процессе взаимодействия происходит постоянная передача инициативы от одного участника пары к другому и наоборот;
- взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

**Упражнение «Рисунок из спичек».**

Цель: Продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Участники делятся на пары. Упражнение выполняют по 2 пары в центре круга, поставив свои стулья спиной к друг другу, остальные наблюдают за результатом.

Две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся в центре круга на свои стулья спиной друг к другу так, чтобы не видеть рук друг друга. Перед ними на дополнительные стулья перед ними (как на стол) выкладывается по 7 спичек (карандашей).

Одному из пары ведущий выдает листочек с нарисованным узором-заданием, участник должен составить из 7 спичек (карандашей) заданную фигуру. Следующая задача этого участника пары объяснить второму участнику, как лежат его спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем сравниваются результат и образец.

Рефлексия:

- "Какие трудности были при составлении узора?"
- «Все ли было понятно при объяснении?»
- «Почему получился такой результат?»

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

Участники садятся по кругу.

*Инструкция:* "Сейчас я раздам некоторым участникам карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено".

В ходе упражнения ведущий дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние вызвано (например, радость), можно спросить, прежде всего, у тех, кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать "банк" тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

**Упражнение «Угадай чувство».**

Участники группы делятся на две подгруппы.

*Инструкция:* "Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить всем вместе. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. (Можно перечислить возможные чувства и эмоции, из которых следует выбрать одно.)

В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами".



Подгруппы готовятся в разных частях помещения. После того как подготовка закончена, ведущий предлагает одной из подгрупп выйти в центр и изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит.

Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого ведущий обращается к подгруппе, которая продемонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, ведущий должен ориентироваться на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

- участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;
- участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;
- участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех. Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то ведущий может задать группе вопрос: *"По каким признакам вы определили состояние или чувство?"*. Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах, собирали рисунок, определяли эмоции человека или всей группы, согласовывали свои действия. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал ту эмоцию, которую надо было определять. Мне было интересно решать проблему».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства, эмоции и желания второй стороны».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь найти точные слова для определения чувства и эмоций».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 12. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **Упражнение «Подарок».**

Каждый участник без слов, жестами, мимикой должен показать, какой подарок он «дарит» своему соседу слева, она и все пробуют угадать, что это за подарок. Каждый передает свой подарок и так весь круг.

Рефлексия:

- *"Какие трудности были при понимании подарка?"*

- *«Какой подарок был самым интересным?»*

### **Упражнение «Передача чувств».**

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т. д. У последнего спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

Рефлексия:

- *"Какие трудности были при передаче чувств?"*

- *«Почему произошел сбой информации?»*

### **Упражнение «Комплимент».**

Все становятся в круг.

**Инструкция:** "Сергей (тренер обращается к одному из участников), выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д."

### **Упражнение «Пожелания».**

**Первый этап.** Все участники садятся по кругу. Ведущий с помощью малярного скотча прикрепляет чистый лист к спине каждого участника. Раздаются ручки.

**Инструкция:** "Наша работа подходит к концу. Однако перед тем как мы закончим нашу работу, мы напишем каждому наши пожелания. Мы работали вместе, поэтому писать пожелания для каждого будем тоже вместе. Так как мы занимались проблемой общения, то хотелось бы пожелать каждому то, что нам помогает в общении. Не забываем наше правило: «Уважение».

Предлагается всем встать, подойти к спине любого участника и написать все, что хочется для его успешной жизни.

Ведущий тоже ходит по кругу, пишет свои пожелания и контролирует, чтобы участники писали корректные фразы, не обижающие участников.

**Второй этап.** Все рассаживаются на свои места. Ведущий проходит по кругу, открепляет листочки и вручает каждому его листок. Каждый участник читает свои пожелания про себя.

**Третий этап.** Каждому участнику дается слово, он может прочитать свои пожелания, может просто поблагодарить других участников, может прокомментировать пожелания.

Рефлексия:

- *"Какое пожелание удивило больше всего?"*

- «Какие пожелание понравилось больше всего?»

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели итоговое занятие. Мы сегодня говорили друг другу комплименты и пожелания. Пришло время подвести итоги всех наших занятий».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения всех наших занятий занятия?»;

- «Что во мне изменилось после участия в наших занятиях?»

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

- «Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»

### **3. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 8-12 лет**

#### **Шаг 1. «Я» и «мое Имя».**

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «А вот и Я».**

Участникам предлагается по очереди ответить на предлагаемые вопросы (вопросы написаны на доске (флипчарте) заранее). Первым начинает ведущий, потом – участник, слева от него – по часовой стрелке. Когда он закончит, ведущий называет имя следующего участника, дает ему слово.

Во время высказываний остальные участники при условии совпадения какого-то факта, могут помахать рукой выступающему (Дать знак «Я тоже»).

1. Мое имя.
2. Что оно означает;
3. Кто так меня назвал;
4. Мой любимый цвет;
5. Мое любимое время года;
6. Мое любимое животное;
7. Моя любимая сказка;
8. Моя любимая еда;
9. Чем я люблю заниматься в свободное время;
10. Моя мечта.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что много людей любят такие же цветы, животных и т.д. Было много совпадений, значит, у нас есть много общего».

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «У нас есть интересные ребята, у них неожиданные интересы и нам есть, о чем поговорить».

- «Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я думал, что я – один такой, а оказалось, что нас много и все интересные и особенные. Я буду внимательнее к ним относиться».

- *«Чьи ответы тебе запомнились больше всего, удивили?»*

**Упражнение «Аллитерация имени».**

Участники встают в круг. Каждый должен придумать к своему имени прилагательное на такую же букву. По очереди, начиная с ведущего, называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример:

1. Сергей строгий...
2. Сергей строгий, Петр прилежный...
3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Рефлексия

Высказываются все по кругу:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Какие странные, необычные качества можно придумать к любому имени и как эти качества подходят к характеру самого автора».

**Упражнение «Объединение».**

Участники должны по команде ведущего встать и организовать в группы внутри нашего большого круга, взяться за руки (организовать свой маленький круг).

- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз»,
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет волос»,
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковая длина волос в причёске»,
- «Те, у кого день рождения в одинаковое время года»,
- «Те, в чьем имени одинаковое количество букв».

Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Рефлексия

Рассаживаемся на свои места и высказываются все по кругу:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Было много совпадений, значит, у нас есть много общего». «Каждый раз мы строили другой круг, были другие участники».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Мы все разные, но у каждого из нас есть хотя бы одно свойство или качество, похожее на других и это объединяет нас».

- *«Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Нас всех что-то объединяет, но все мы – разные, как листья на дереве».

**Упражнение «Дружественная ладошка».**

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Когда круг пройден, можно взять свой лист, сесть на свой стул и ознакомиться с теми посланиями, которые написаны на ладошке.

Ведущий сначала озвучивает свои пожелания, затем вызывает по одному каждого, но каждый раз спрашивает: «Ты хочешь вслух прочитать то, что написано на твоей ладонке?» Если участник выражает согласие, то сам вслух зачитывает пожелания и послания. Если – нет, то надо сказать: «Хорошо» и перейти к следующему участнику.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что у меня много хороших качеств и у меня много друзей».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы впервые сели в круг и провели первое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы соединились в разные группы получили много посланий на свою ладонку. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения первого занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я спрошу у родителей о своем имени. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «У меня теперь стало больше друзей».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 2. «Я» и «мое Имя».**

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Мои соседи».**

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

**Инструкция:** Стоящий в центре круга (для начала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересечь) всем тем, кто обладает общим признаком.

Например: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, становится ведущим и продолжает игру. Задача: заставить пересечь как можно больше участников, желательно - всех.

Возможные задания: Пересядьте все, кто..

- учится в этой школе;
- сегодня пришел в этот класс;
- сегодня завтракал;
- сейчас обут в обувь;
- имеет телефон;
- когда-нибудь видел море;

- когда-нибудь лазил на дерево;
- имеет домашнее животное;
- кто любит мороженное;
- кто ел спелую вишню прямо с дерева;
- кто любит каникулы;
- .....и так далее

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что общего в нас больше, чем различий».

**Упражнение «Кем я хотел быть».**

На флипчарте написаны начало фраз:

*«В детстве я хотел быть...»,*

*«Потому, что...».*

Каждому участнику в течение двух минут предлагается написать на листочке, кем он хотел быть в детстве и почему.

Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Автор записки может открыться и исправить суждения участника. Если автор не хочет открываться, мы переходим к следующей записке.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что я тоже изменился и в общего в нас больше, чем различий. Я почувствовал интерес и уважение к автору этой записки».

**Упражнение «Боюсь-хочу».**

На флипчарте написаны начало каждой фразы:

*«Я боюсь»... «Я хочу»...*

Группа разбивается на пары, для этого ведущий может пройти по кругу и посчитать всех участников на «первый – второй».

*Первый этап игры.* Каждая пара поворачивается лицом друг к другу. В паре с партнером сначала №1 две минуты говорит любые фразы, каждая из которых начинается со слов " Я боюсь...". Не надо объяснять, почему это произошло, а просто констатировать. Партнер при этом должен внимательно слушать.

После этого №1 продолжает в течение двух минут говорить, но каждая фраза начинается с "Я хочу...". После завершения поменяться ролями.

Когда №2 закончил свои высказывания, участники поворачиваются лицом в круг.

*Второй этап игры.* Каждая пара по очереди по приглашению ведущего должны отчитаться. Во время своего выступления говорящий становится за спину сидящего партнера и кладет свои руки на плечи сидящего, то есть «устанавливает связь»: первый номер расскажет о том, чего боится и что хочет

номер 2. Сидящий во время выступления должен молчать и после его окончания сделать свои замечания: все ли было верно или в чем была неточность «внутреннего голоса».

Затем пара меняется пестами и номер 2 становится за спину сидящего, кладет ему руки на плечи и рассказывает о том, что боится и чего хочет номер 1. Сидящий во время выступления тоже молчит, а после его окончания делает свои поправки, высказывается о том, насколько верным был его "внутренний голос".

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемые ответы: «Я очень волновался, что скажу что-то не так. Но когда сидел и обо мне говорили, я волновался еще больше. Я почувствовал интерес и уважение к своему напарнику в игре».

**Упражнение «Рыбки и актинии».**

Участники встают со своих мест. Группа делится на две приблизительно равные части. Игра проводится внутри круга, за круг заходить нельзя. Одна половина из них представляет себя актиниями, другая половинка - рыбками.

Рыбки могут плавать между актиниями, могут хватать или не хватать друг друга или части растений, удерживать или отпустить, могут удерживать сколь угодно долго, захватывать еще одну. Рыбка может вырываться или оставаться.

Актинии – это морские животные, похожие на сказочные цветы. Их мягкое тело состоит из мускулистой ножки, которую венчает множество щупалец. У актинии снизу есть специальная присоска, с помощью которой они крепятся ко дну, к камням или какой-то другой поверхности. А в верхней части ножки всех актиний расположено ротовое отверстие. Именно оно окружено рядами тонких, длинных и постоянно шевелящихся щупалец, на концах которых есть специальные клетки (стрекательные), стреляющие ядовитыми нитями. «Выстрелы» нужны для защиты от потенциальных врагов. Актинии не могут сходить со своего места, они питаются с помощью щупалец, которые, шевелясь, направляют воду ко рту, могут захватить и маленькую рыбку.

Действие выполняется 3 минуты. После чего актинии и рыбки меняются ролями.

Рассаживаемся по своим местам.

Рефлексия

- «Кем было легче – рыбкой или актинией?»
- «Хотелось ли хватать и удерживать проплывающих рядом рыбок?»
- «Хотелось ли быть схваченным?»
- «Кто остался ни разу не захваченным?»
- «Кто никого не захватил?»
- «Что в этой игре похоже на нашу жизнь в школе?»
- «Чему тебя научила эта игра?»

Предполагаемый ответ на итоговый вопрос: «Я иногда злился на тех, кто просто хотел поиграть со мной на перемене», «Я не понимал, что они просто не хотят играть и бегать и обижался на них, теперь я их понимаю».

**Упражнение «Пожелания».**

*Инструкция:* «Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на

сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели второе занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Каждый получил пожелал и получил пожелания на следующий день. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?*»

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я говорил о желаниях и о страхах, я волновался, когда был внутренним голосом. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- «*Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?*»

Предполагаемый ответ: «У нас больше общего, чем казалось раньше».

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

**Шаг 3. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объем:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Представление».**

**Первый этап работы:**

Представьте себя в будущем, когда вы уже закончили школу, может быть еще учитесь дальше или уже закончили и следующий этап обучения. Может быть, вы уже работаете, представьте, кем именно, какая у вас семья, где вы живете или ездите отдыхать, кто-то есть рядом с вами. Довольны ли вы, счастливы? Какой у вас дом, какая работа?

Каждый самостоятельно рисует свой образ "Я в будущем".

На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Ведущий разбивает группу на пары («Первый – второй»)

**Второй этап:** вы показываете свой рисунок и рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке как можно подробнее. Надо задавать как можно вопросов к рисунку, постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере.

**Третий этап:** представление группе своего партнера. Меняемся листочками с рисунком и по очереди выходим к флипчарту, представляем своего партнера в будущем.

Следует отразить в презентации следующие самые важные вопросы (Вопросы написаны на листе флипчарта):

- Это – (Имя, Отчество).
- Больше всего он ценит в самом себе...;
- В нем больше всего ценят окружающие...;
- Предмет его гордости ...;
- Он умеет делать лучше всего...".

Рефлексия



Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?*»

Предполагаемые ответы: «Я очень волновался, что скажу что-то не так. Но когда сидел и обо мне говорили, я волновался еще больше. Я почувствовал интерес и уважение к своему напарнику в игре. Я понял, что впереди еще сложнее, чем сейчас».

#### **Упражнение «Мы похожи».**

Ведущий делит группу на 1 – 2. Предлагает встать всем 1 номерам, сделать 2 шага вперед и повернуться «кругом». Образуется внутренний круг.

Вторые номера встают, подходят и внешним кругом становятся напротив своего 1 номера. Пары стоят лицом друг к другу.

Начинает разговор первый номер: «Мы похожи тем, что...» и обосновывает свое мнение. В ответ второй номер отвечает: «А еще мы похожи тем, что...»

По команде ведущего: «ПЕРЕХОД» - Участники внешнего круга (вторые номера) делают 2 шага влево – по часовой стрелке и переходят к другому первому номеру и становятся напротив его. Играющие опять начинают фразу «Мы похожи тем, что...» «А еще мы похожи тем, что...». Снова команда ведущего и так продолжать, пока круг будет пройден и пары соединятся как в начале.

Когда пары пришли к своему первому варианту, они должны сказать друг другу: «Спасибо».

2 этап игры: все как с начала, только фраза другая:

«Я отличаюсь от тебя тем, что...» и в ответ: «А еще я отличаюсь от тебя тем, что...»

Когда игроки обошли полный круг – звучат аплодисменты и участники занимают свои места на стульях по кругу

#### **Рефлексия**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко говорить;

- что было трудно делать;

- какие были открытия;

- «*Что я понял для себя во время проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими».

#### **Упражнение «Почта».**

1. Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников "отправляет посылку", легко хлопнув по ноге соседа слева. Сигнал должен быть передан, как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору – посылка получена.

2. Сидя на стульях, взяться за руки. Ведущий посылает письмо – легко сжимает руку соседа слева (справа). Это сжатие надо передать по кругу и оно должно вернуться снова к ведущему – письмо получено.

Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

#### **Упражнение «Спутанные цепочки».**

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не

происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

**Упражнение «Магазин зеркал».**

Участники встают в круг, мы – в магазине зеркал. Каждый участник – зеркало и оно точно повторяет все движения человека, который зашел в наш магазин.

Каждый участник, до которого молча дотрагивается ведущий, становится «гостем» магазина и должен показать следующие движения (одно на выбор ведущего):

1. пришиваем пуговицу;
2. собираем чемодан вещей в дорогу;
3. печем пирог;
4. ловим кошку;
5. качаем ребенка;
6. развешиваем белье для просушки;
7. делаем прическу;
8. едем на лыжах (сноуборде);
9. едем на велосипеде;
10. жарим яичницу;
11. собираем яблоки с дерева;
12. меняем колесо на машине.

Ведущий должен каждое новое движение поручать новому следующему «гостю», который стоя в круге, меняет движения.

Зеркала должны очень точно повторять движения исполнителя

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко делать;
- что было трудно делать;
- какие были открытия;

**Упражнение «Кто это».**

Группа сидит в круге. В центр круга (ближе к ведущему) вызывается один участник, он становится лицом к ведущему. Это будет «Знаток».

*Вариант 1.* Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в круге. Участникам ведущий должен показать на одного из участников, сидящего в круге. Задача: описать внешность, характер, особенности этого участника. Участники по очереди описывают партнера так, чтобы отгадывающий понял и угадал, кого описывают.

*Вариант 2.* «Знатоку» задаются вопросы, на которые он должен отвечать. Вопросы касаются внешности, одежды участников:

- у Димы какого цвета майка?
- какого цвета обувь у Максима?
- У Даши какая прическа, хвостик или 2 косички?
- у кого из девочек белая заколка в прическе?

Игра повторяется с разными «Знатоками» несколько раз.

Рефлексия

Высказываются «Знатоки» по приглашению ведущего:

- что было легко вспоминать;
- в чем была трудность;
- какие были открытия.

### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Было трудно повторять чужие движения, но именно тогда я смог лучше понять другого человека».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому человеку».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 4. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### ***Упражнение «Встреча взглядами».***

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, садятся на свои места, остальные продолжают игру. Игра продолжается, пока все участники не сядут на свои места.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко найти себе пару;
- в чем была трудность;
- какие были открытия.

Предполагаемый вывод: «Прежде, чем заговорить с человеком, нужно сначала найти его взгляд, это значит - согласие на общение».

#### ***Упражнение «Ответы за другого».***

Участникам предлагается взять лист бумаги А4 и разделить вертикальными линиями на 3 части. В верхней части среднего столбца подписать своё игровое имя. Над левым столбцом написать имя участника, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, так же через одного.

**Инструкция:** "Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно. Возможный перечень вопросов (должен быть на флипчарте):

1. Ваш любимый цвет.

2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого.
5. Ваше любимое времяпрепровождение.
6. Фильмы, какого жанра вы предпочитаете?
7. Музыкальные предпочтения.

После заполнения листочков каждый, начиная с ведущего зачитывает результат, начиная со своего ответа, потом, называя предполагаемый результат соседа слева и соседа справа. Соседи могут согласиться, кивнув головой или не согласиться, подняв руку, прося слова. Потом они говорят свой результат.

Так должен пройти полный круг участников.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я писал наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Мы часто думаем, что знаем человека, а сами - не знаем и ошибаемся. Надо бы спросить, а потом делать вывод».

- *«Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Надо сначала спрашивать, а не навязывать свое мнение и решение. В этом часто находится причина недопонимания, обид и конфликтов».

### **Упражнение «Найди пару».**

Каждому участнику при помощи малярного скотча прикрепляется на спину цветной листочек бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару.

Предлагаемые варианты:

Крокодил Гена и Чебурашка,

Дед Мороз и Снегурочка

Лиса Алиса и Кот Базилио

Чип и Дэйл

Волк из «Ну, погоди!» и Заяц из "Ну, погоди!"

Красная Шапочка и Серый Волк

Емеля и Щука

Том и Джерри

Щелкунчик и Крысиный Король

Кай и Снежная Королева

Белоснежка и Чудовище

Дед Мазай и зайцы

Золушка и Принц

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет".

Задавать следует вопросы типа: (написать на флипчарте!):

- «Этот сказочный герой – из мультфильма?»;

- «Этот сказочный герой – человек?»;

- «Этот сказочный герой – ребенок?»;

- «Этот сказочный герой из мультфильма о коте и мышке?»;

- «Этот сказочный герой терял туфельку на балу?»;
- «Этот сказочный герой из русской народной сказки?»;
- «Этот сказочный герой приносит подарки детям на Новый год?».

Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.  
На упражнение отводится 10-15 минут.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Трудно ли было найти свою пару?»*

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я задавал вопросы наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Я часто думал, что найти друга легко, но пока всех не обойдешь, всех не поспрашиваешь свою пару не найдешь. Кто молчал и ждал, тот долго никого найти не мог. Чтобы найти, надо было самому подходить и задавать вопросы».

### **Упражнение «Любое число».**

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует "встали". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Разговаривать во время игры запрещено! Задача участников – решить проблему без разговоров.

После нескольких неудачных попыток обычно один из участников (лидер) берет на себя руководство, определяя решения жестами. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Все что не запрещено – разрешено. В большой группе людей всегда должен найтись тот, кто возьмет на себя ответственность за решение и вся группа должна принять его руководство или проиграть».

### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о своих соседях. Мы работали в парах и искали себе пару с помощью вопросов. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Мне было тревожно задавать вопросы, а потом оказалось, что это не страшно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я смогу подойти и заговорить с любым человеком, задать ему вопрос».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 5. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вступительное слово:** Дорогие ребята, все вы знаете, что общение сопровождает нас повсюду и всегда, и невозможно представить, как может человек обойтись без этого уникального дара. Необходимо заметить, только то, что общение не всегда бывает приятным: конфликты, ссоры – нередко портят нам настроение, а проблема возникновения их неумение и незнание правил эффективного общения.

#### **Упражнение «Я здороваюсь».**

**Цель игры:** Позитивное приветствие и сплочение участников игры.

**Ведущий:** Участники по кругу называют свое имя и добавляют фразу:

- «Я здороваюсь вот так!» и показывается какие – либо простое движение (наклон головы, протягивание руки, пожимание своих 2 рук перед собой и т.д.).

Следующий участник слева, по часовой стрелке, должен указать на 1 участника, повторить его имя:

- «Это - ..., она здоровается вот так!» и повторить его движение, потом представиться:

- «Я - ..., я здороваюсь вот так!» и показать свое движение (движения повторять нельзя!).

Следующий участник начинает снова с 1, показывает всех остальных до него уже выступавших и только потом произносит свое имя и показывает свое движение.

Так продолжается по кругу и последний участник должен перечислить всех в кругу и повторить все движения.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Первым было легко, а всем потом становилось все труднее. А движения участников раскрывали их характер».

#### **Упражнение «Список качеств».**

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

**Первый этап** (3 минуты): Вы должны на листочках самостоятельно составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

**Втором этап** (5 минут): Сейчас мы зачитаем то, что получилось у каждого и выработаем общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры,

иллюстрирующие, как и когда эти качества помогли преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

*Третий этап* (3 минуты): Каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;
- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

Обсуждение полученных результатов

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Я считал, что у меня все хорошо, а оказалось, что не все, надо что-то делать. Просто так эти качества в человеке не появятся».

***Мини-лекция.***

Введение теоретических понятий (Понятия написаны на флипчарте):

*Ведущий:* Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

*После того как участники тренинга высказали свое мнение, ведущий представляет теоретические определения на слайде.*

**СПОР** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**КОНФЛИКТ** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**ИНЦИДЕНТ** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

***Упражнение «Правда или ложь».***

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. (Можно дать в руки по камушку, один из которых – красный, второй – зеленый).

После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать участникам то, что именно у него в коробке лежит бумажка (именно у него красный камушек).

Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка (красный камушек) то есть определить, кто говорит правду, а кто – ложь. Группа должна опираться на внешние признаки, на особенности речи

выступающих. В случае, если группа ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?*»

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Ложь часто видна, стоит только внимательно прислушаться и присмотреться. А конфликт, спор бывает каждый день».

**Упражнение «Два барана».**

Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно издавать звуки "Бе-е-е".

Вывод игры: - Это и есть противостояние, можно сказать, что это и есть конфликт, то есть столкновение.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?*»

Предполагаемые ответы: «Мне было смешно, а потом даже трудно. Мне захотелось победить и я начал толкать. Было трудно найти равновесие».

**Упражнение «Учитель и ученик».**

В парах один играет роль ученика, второй играет роль учителя.

Задача **первого этапа**: Учитель должен лаской, уговорами, поглаживаниями заставить другого человека принять максимально компактную позу, принять более зажатую позу.

После чего воспитатели меняются клиентами.

Задача **второго этапа**: Учитель должен как можно больше раскрыть, растопырить, клиента, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что чувствовал в этой игре Учитель? Ученик?*»

- «*В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?*»

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Не всегда понятно, что хочет сделать с тобой другой человек и чувствуешь себя не очень комфортно».

**Упражнение «Ругаемся овощами».**

Предложить участникам повернуться к соседу слева и произнести фразу, поругаться овощами:

"Ты – огурец",

"А ты – редиска".

"Ты – морковка",

"А ты – тыква" и. т.д.

Когда круг закончен, предложить снова обратиться к соседу слева и произнести снова эту же фразу, но немного изменить ее, добавить ласкательный суффикс «ОЧК» или «ЕЧК»:



Круг начинается заново.

- ты - огуречик,
- ты - редисочка,
- ты - морковочка,

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал в этой игре в 1 кругу и во 2 кругу».*

Предполагаемый ответ: «В 1 кругу было немного обидно, а во второй раз было не обидно, а смешно».

Вывод: конфликт может спровоцировать форма слова и даже интонация, с которой слово произносится.

#### **Упражнение «Мышь и мышеловка».**

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг у другу – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача – любым способом вылезть из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Каким образом мышь выбиралась из мышеловки?».*
- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

Предполагаемый ответ: «Это было решение конфликтной ситуации – уговорить, а не драться».

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы узнали новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы узнали, что можно увидеть, когда человек говорит неправду, мы поняли, что можно произносить слова, которые не обидят, а рассмешат человека. Мы работали в парах, были и учителем и учеником, были даже двумя баранами. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 6. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Приветствие».**

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**Беседа о конфликтах.**

Мы с вами продолжаем работу над саморазвитием, сегодня на занятии мы рассмотрим способы управления конфликтами, для чего на это необходимо знать? (выслушиваем мнение ребят).

Беседа. (Вопросы написаны на флипчарте):

- В чем сходство и различие понятий СПОР и КОНФЛИКТ?
- Что такое КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ?
- Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
- С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?
- Что чаще всего для вас является причиной конфликта?
- Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувство достоинства всех людей, задействованных в конфликте?
- Были ли вы свидетелями такого успешного разрешения конфликта?

**Рефлексия**

Ребята по кругу высказывают свое мнение, отвечая на вопросы, что нового ты узнал о конфликте? Чему ты научился?

**Упражнение «Чувствительность».**

Выбираются 2 человека, которые уходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять.

**Рефлексия**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовали в этой игре те, кто отгадывал?»
- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»
- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Покажи, что написано».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например: сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

**Инструкция:** Сейчас я с помощью малярного скотча прикреплю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас и сделаю это так, чтобы участник не видел, что на ней написано.

Участник выйдет в центр, мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить ему. Его задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи он может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, сообщить ему то, что написано на карточке, то есть только показа только жеста и мимикой.

Те, кто окажется в центре круга и будут отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться.

По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, ведущий сообщает ему об этом.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал в этой игре Участник».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Геометрические фигуры».**

Участники встают, берутся за руки и не разрывая рук должны выполнить определенные задания за минимальное количество времени.

*Первый этап.* Нужно за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 сек;

Квадрат – за 10 секунд;

Треугольник – за 8 секунд;

Ромб – за 6 секунд;

Круг – за 3 секунды.

*Второй этап.* Все закрывают глаза и выполняют новые задания, держась за руки. Когда фигура построена, ведущий предлагает открыть глаза и посмотреть результат. Затем снова закрывают глаза и дается новое задание.

Треугольник;

Овал;

Зигзаг;

Звезда 5 лучей;

Птичий косяк;

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал во время второго, слепого этапа?».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Когда строим одно общее дело, то все или победили, или проиграли. Поэтому мы принимали быстрые решения, подчиняясь лидеру».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

### **Шаг 7. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объем:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, листочки-памятки, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, 3 комплекта цветных фломастеров.

#### **Упражнение «Печатная машинка».**

Цель упражнения: Разминка, выработка навыков сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза.

Варианты:

«У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том»;

«Ехали медведи на велосипеде,

А за ними – кот, задом наперед».

Буквы, составляющие текст, должны по очереди проговорить участники по кругу (запятая тоже произносится). Фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

#### **Мини-лекция.**

Существуют правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты (данные правила могут быть заранее оформлены на листочках-памятках и розданы каждому участнику. В этом случае результативность обсуждения будет намного выше):

1. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.

2. Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

3. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

4. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

5. Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции. Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;

- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;

- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;

- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;

- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

Рефлексия:

«*Вспомните, когда выполнение этих правил им действительно помогло избежать конфликта*».

**Упражнение «Побег».**

Группу делим на 2 части и распределяем их на расстоянии друг от друга. Половина участников группы стали «путешественниками» и попали в плен к «пиратам» и стала «заложниками». Но оставшиеся игроки не теряли времени даром и подготовили побег. «Заложникам» нужно сообщить план побега. Так как все они находятся в разных местах, к каждому посылается отдельный игрок сообщить план побега. Естественно, план у каждого свой.

Участникам группы «Освободители» раздаются листочки и ручки, они должны очень кратко написать свой план побега. (Для сокращения времени они могут предлагать побег 2 или 3 «заложникам»).

Сообщить план побега необходимо только жестами, так как кричать вслух небезопасно: может услышать охрана. Делать это нужно достаточно быстро, в течение 1 минуты, поскольку существует риск быть замеченными.

По одному каждый из группы «Освободители» подходят к своему «Заложнику» и жестами сообщает план побега. После окончания сообщения каждый «заложник» по очереди рассказывает всем о том плане побега, который был подготовлен для него. После рассказа каждого «заложника» свой вариант зачитывает тот, кто готовил этот план. Рассказы сопоставляются. Если они в основных деталях совпадают, то «заложник» считается освобожденным, если нет – остается в плену.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал во время показа плана побега?»

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Что приводит к конфликту?».**

Участники делятся на 3 -4 подгруппы. Работа в микрогруппах.

Задача участников на этом этапе - определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов и представить свое решение в виде рисунка-схемы. После работы в микрогруппах участники представляют свое видение проблемы.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту:

- неумение общаться,
- неумение сотрудничать,
- отсутствие позитивного утверждения личности другого.

Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

**Упражнение «Цвет».**

Участники группы стоят по кругу. У тренера в руках мяч. **Инструкция:** Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, при этом, когда бросаем – называем какой-либо цвет, а когда ловим – называем в ответ объект такого цвета. Например:

- желтый – солнце
- белый – облако;
- красный – роза;
- фиолетовый – баклажан;

- оранжевый – апельсин.

Будем внимательны: не будем повторять те цвета и объекты, которые уже названы, и дадим возможность каждому из нас участвовать в работе.

Если кто-то растеряется, ошибется, то он выбывает из игры. Играем до Трех выбывших и потом все вместе назначим им наказание (спеть песню, сделать комплекс гимнастических упражнений и т.п.).

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемый ответ: «Мне было затруднительно придумать схему и план побега. Когда мы работали вместе, то как-то само придумывалось, а когда в одиночку, то трудно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «совместная деятельность всегда – лучший вариант решения конфликтной ситуации».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «В ситуации конфликта лучше действовать сообща, а не тянуть решение на себя».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 8. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объем:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Комплимент».**

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера слева и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал, когда тебе говорили комплимент?»*

Предполагаемый вывод: Когда человек слышит о себе хорошие слова, это совпадает с потребностью самоуважения, у каждого работает потребность «Я – хороший». В этой ситуации у человека происходит выброс химических элементов типа эндорфина, серотонина – то есть веществ, вызывающих чувство удовольствия. Эти вещества называют еще «Эликсирами счастья». Оказывается, много ли надо человеку, чтобы почувствовать себя немного счастливее!

#### **Упражнение «Я – уникален».**

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе и отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными. Если озвученное качество, умение или свойство есть у кого-нибудь в кругу, тот поднимет руку и уникальностью это качество не считается.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал, когда ты действительно оказался уникальным в нашем кругу?»*

Предполагаемые ответы: *«Уникальность – качество очень приятное. Самое главное – это увидеть, рассмотреть уникальность каждого. Я не предполагал, что среди нас такие интересные участники!»*

**Упражнение «Слухи».**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты.

Пять участников на некоторое время выходят из помещения. Ведущий открывает лист флипчарта, где написана история. История озвучивается оставшимся участникам, сидящим в кругу. Приглашается первый участник и ведущий предлагает участнику прослушать историю и ее запомнить. Задача игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию второму участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу.

Второй передает третьему, тот – четвертому и так далее. Последний 6 участник должен рассказать историю всем присутствующим. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

Возможная история:

*«Директор школы просил передать, что он задерживается на 2 часа, он поехал на оптовую базу выписывать для школы новое оборудование для кабинета физики, поэтому совещание переносится на завтра на 14.00.*

*Передайте завучу, что уроки в 3 классах начнутся с общей линейки. Всех обучающихся перед 1 уроком собрать в большом фойе на 1 этаже. Придет представитель пожарной охраны города и сделает несколько объявлений. И предупредите, что нельзя опаздывать!*

*В эту пятницу оказывается будет большое солнечное затмение, надо провести в каждом классе классный час о том, что это такое и даже к пятнице выпустить стенгазеты на эту тему. Пусть 9 класс оценит эти работы и объявит победителя.*

*В субботу объявляется день здоровья, поэтому всем учащимся и учителям надо прийти к 8 утра в спортивной форме, будет проводится спартакиада, а уроков не будет».*

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Предполагаемый вывод: *«Информация при передаче искажается и теряется. Для предотвращения потери надо использовать записи, нельзя надеяться только на свою память. Поэтому мы на уроках записываем, домашние задания – пишем, в дневник задания записываем!»*

**Упражнение «Воздух, земля, вода».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «воздух», «земля» или «вода», а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово «воздух» – название птицы, во втором

случае («земля») – животного, и если было сказано «вода» – название рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее.

По ходу работы тренер побуждает участников группы увеличивать темп.

**Упражнение «Варианты общения».**

Участники разбиваются на пары. Предлагается тема разговора. Например, «Книга, которую я прочел недавно», «Мой любимый фильм» или «Мой домашний питомец».

*"Синхронный разговор"*. Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. По сигналу разговор прекращается.

*"Игнорирование"*. В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

*"Спина к спине"*. Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

*"Активное слушание"*. В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех вариантах общения?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

- Как вы себя ощущали во время последнего варианта?

- Что помогает вам в общении?

Предполагаемый вывод: очень важно во время слушания показать все своим телом, что тебе разговор интересен, важен. В противном случае это может быть источником обиды и спровоцировать конфликт.

**Упражнение «Домик».**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «домика». По очереди к «домику» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

*Примечание.* Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время постройки «домика»?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

**Упражнение «Акула».**

Материалы: два листа бумаги от флипчарта. Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.



По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры.

Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде «Акула!» задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с комплиментов, искали в себе уникальность, поняли, как искажается информация и как правильно надо слушать собеседника. Мы поняли, что можно сохранять свой коллектив, если вместе решать проблему и держаться друг за друга. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо записывать информацию, а то она превращается в слухи. Надо поддерживать своих в ситуации опасности, тогда все выиграют».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я не буду слушать слухи, потому, что это – искаженная информация, им нельзя верить. Я буду правильно слушать, когда со мной говорят».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 9. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Я еду в Магадан».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* "Сейчас я брошу мяч кому-нибудь из нас и скажу, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют.

При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже "побывали" другие и те предметы, которые уже назывались".

Во время упражнения участники могут теряться, поэтому мы им подсказываем варианты нужных предметов.

Рефлексия

- *Чей вариант был наиболее интересным, необычным?*

- *Как эта игра похожа на нашу жизнь?*

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда тебя посылают ... на пальму. Но если тут же мы добавляем три предмета, которые я возьму с собой –

телевизор, ведро и бабушкин зонтик, то становится смешно и конфликтная ситуация разрешается.

**Упражнение «Одно число».**

Участники стоят тесно в кругу. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде «1-2-3!» «выбрасывают» пальцы, то есть показывают определенное количество пальцев на 2 руках. Движение должно быть резким!

Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Рефлексия

- Почему сразу не получалось?
- Как эта игра похожа на нашу жизнь?

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда надо очень быстро выполнить одно действие, а времени на обсуждение нет. Поэтому мы должны в этой ситуации почувствовать друг друга и довериться тому, кто берет ответственность за решение на себя. Если хотя бы один будет сам по себе, удачи не будет. Это решение конфликтной ситуации и называется «совместная деятельность».

**Упражнение «Ассоциации».**

Участники группы сидят по кругу. На флипчарте написаны перечень ассоциаций:

- время года;
- пейзаж;
- дерево;
- птица;
- животное;
- город;
- страна.

Участникам раздаются листочки бумаги и ручки.

*Первый этап:* "Сосредоточитесь на своем соседе слева. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку".

Лист бумаги разделите по вертикали (сверху – вниз) пополам. В левой колонке напишите слово «Я», а во второй колонке – имя своего соседа слева.

Теперь посмотрите на флипчарт. Почувствуйте, с каким временем года вы можете сравнить себя, а с каким – своего соседа. Ассоциация – это сравнение, близкое состояние. Заполните 1 строчку.

Работаем дальше, решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, больше всего соответствует вашим впечатлениям о себе и об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет свои результаты.

*Второй этап:* Каждый зачитывает результаты своего соседа, а сосед озвучивает свой вариант оценки себя. Если обе ассоциации совпадают, участники аплодируют.

Рефлексия:

- Сколько у вас было совпадений?
- Кого удивили ассоциации о себе?
- Почему ассоциации так не совпадали?

Предполагаемый вывод: мы видим себя не так, как видят другие. Иногда другие о нас лучшего мнения и видят в нас то, что мы не видим. Полезно узнать,

как нас видят и ощущают окружающие, это может быть тоже выходом из конфликтной ситуации.

**Мини-лекция.**

Способы и правила разрешения конфликта.

Разрешение конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.

Способы разрешения конфликта (юмор, «психологическое поглаживание», компромисс, анализ ситуации, «третейский» суд, ультиматум, подавление партнера и разрыв связи).

Правила разрешения конфликта.

- а) анализ конфликтной ситуации;
- б) разрешение конфликта.

**Упражнение «Проталкивание в автобусе».**

Все участники встают 2 колоннами спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Игра продолжается, пока все не попробуют «выйти» из автобуса.

Рефлексия

- *Какое было отношение к выходящему из автобуса?*
- *Какие чувства испытывал сам выходящий по отношению к пассажирам?*

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с того, что отправляли друг друга в дальние края, находили ассоциации о себе и о других, решали конфликт в автобусе. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал. Мне было странно, что меня видят не таким, как я думал».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Нас другие видят не так, как мы сами и мы можем обижаться на это».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь увидеть в других то, что они хотели бы видеть в себе».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

**Шаг 10. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Огонь – лед».**

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела.

По команде ведущего: «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно.

По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Рефлексия

- *Что было труднее выполнять – Огонь или Лед? Почему?*

Предполагаемый ответ: «Лед, так как удерживать неподвижно позу всегда труднее, чем двигаться. Учителей на уроке раздражает, когда мы двигаемся».

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

Предполагаемый ответ: «После вынужденного неподвижного состояния на уроке надо спокойно подвигаться на перемене».

#### **Упражнение «Скульптор и глина».**

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Рефлексия

- *Что было труднее выполнять – Скульптора или Глины? Почему?*

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

Предполагаемый ответ: «Чтобы не было раздражения, нужно проговаривать то, что я хочу сделать».

#### **Упражнение «Согласованные действия».**

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Группа делится на пары, пара выходит в центр круга и должна выполнить упражнение без подготовки. Участникам предлагается по очереди выполнить вдвоем действия, при этом не разговаривать:

- распилить дрова;
- гребля вдвоем в одной лодке;
- перемотать нитки из мотка в клубок;
- перетягивание каната;
- перенести тяжелые коробки из шкафа в сарай;
- повесить белье на веревку;
- вытряхнуть большое одеяло;
- перенести большое бревно;
- помыть большое окно;
- раскрыть большие ворота.

Рефлексия

- *Кто наиболее согласованно выполнял свое задание?*

- *Что нужно для лучшего согласования действий?*

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

#### **Упражнение «Экзамен».**

Вам предстоит сдавать экзамен, и вдруг учитель предлагает пяти ученикам защищать реферат, а не учить билеты. Четыре темы выбрали сразу же. Осталась только одна тема, и вы хотите ее взять. Как вы поступите, если ею заинтересовался ваш друг; просто одноклассник и т. п.?

#### **Упражнение «Гостиница».**

группа делится на пары:

**А** – швейцар в гостинице, куда **В** крайне необходимо войти.

**В** дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить **А** пропустить его. Ведущий дает команду на начало игры.

Затем ведущий определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Рефлексия:

- *Вы смогли выполнить задание с помощью обмана?*
- *подкупа?*
- *честным путем?*
- *пытаясь войти в доверие?*
- *пытались разжалобить?*
- *силой?*
- *Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?*
- *Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?*

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах – были глиной и скульптором, были огнем и льдом, согласовывали свои действия и решали проблемы с вахтером. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал себя более уверенно, когда управлял ситуацией. Мне было интересно решать проблему».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства и желания второй стороны».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь в своей жизни решать сложные ситуации более правильно, никого не обижая».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 11. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, 2 коробка спичек, цветные листочки с рисунками, 4 дополнительных стула, листочки с обозначением эмоций, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Выбор пары».**

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников).

**Инструкция:** На счет «раз» каждый из вас должен, оставаясь на своем месте и молча найти себе пару. Когда я скажу «два», вы вместе начнете одинаковое движение. Игра играется 3 раза.

Я снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Потом я в третий раз снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Задача: все 3 раза найти себе новых партнеров.

Выполнение задания.

Рефлексия:

- «Как создавалась пара?»

Предполагаемый ответ: «Основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п.».

- «Как происходил выбор одинакового движения?»

Предполагаемый ответ: «Проявление инициативы в контакте и при выборе общего движения».

Выявлены такие варианты взаимодействия:

- один из участников пары проявляет инициативу, тем самым, подавляя инициативу другого;
- один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого;
- в процессе взаимодействия происходит постоянная передача инициативы от одного участника пары к другому и наоборот;
- взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

**Упражнение «Рисунок из спичек».**

Цель: продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Участники делятся на пары. Упражнение выполняют по 2 пары в центре круга, поставив свои стулья спиной к друг другу, остальные наблюдают за результатом.

Две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся в центре круга на свои стулья спиной друг к другу так, чтобы не видеть рук друг друга. Перед ними на дополнительные стулья перед ними (как на стол) выкладывается по 7 спичек.

Одному из пары ведущий выдает листочек с нарисованным узором-заданием, участник должен составить из 7 спичек заданную фигуру. Следующая задача этого участника пары объяснить второму участнику, как лежат его спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем сравниваются результат и образец.

Рефлексия:

- «Какие трудности были при составлении узора?»

- «Все ли было понятно при объяснении?»

- «Почему получился такой результат?»

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

Участники садятся по кругу.

Инструкция: "Сейчас я раздам некоторым участникам карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено".

В ходе упражнения ведущий дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние вызвано (например, радость), можно спросить, прежде всего, у тех,

кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать "банк" тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

**Упражнение «Угадай чувство».**

Участники группы делятся на две подгруппы. *Инструкция:* "Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить всем вместе. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. (Можно перечислить возможные чувства и эмоции, из которых следует выбрать одно.)

В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами".

Подгруппы готовятся в разных частях помещения. После того как подготовка закончена, ведущий предлагает одной из подгрупп выйти в центр и изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит.

Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого ведущий обращается к подгруппе, которая продемонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, ведущий должен ориентироваться на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

- участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;
- участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;
- участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то ведущий может задать группе вопрос: *«По каким признакам вы определили состояние или чувство?»*.

Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах, собирали рисунок, определяли эмоции человека или всей группы, согласовывали свои действия. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал ту эмоцию, которую надо было определять. Мне было интересно решать проблему».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства, эмоции и желания второй стороны».

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь найти точные слова для определения чувства и эмоций».

- «Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»

## **Шаг 12. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **Упражнение «Подарок».**

Каждый участник без слов, жестами, мимикой должен показать, какой подарок он «дарит» своему соседу слева, она и все пробуют угадать, что это за подарок. Каждый передает свой подарок и так весь круг.

Рефлексия:

- «Какие трудности были при понимании подарка?»

- «Какой подарок был самым интересным?»

### **Упражнение «Передача чувств».**

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т. д. У последнего спрашивают какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

Рефлексия:

- «Какие трудности были при передаче чувств?»

- «Почему произошел сбой информации?»

### **Упражнение «Комплимент».**

Все становятся в круг.

**Инструкция:** "Сергей (тренер обращается к одному из участников), выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д."

### **Упражнение «Пожелания».**

**Первый этап.** Все участники садятся по кругу. Ведущий с помощью малярного скотча прикрепляет чистый лист к спине каждого участника. Раздаются ручки.

**Инструкция:** Наша работа подходит к концу. Однако перед тем как мы закончим нашу работу, мы напишем каждому наши пожелания. Мы работали вместе, поэтому писать пожелания для каждого будем тоже вместе. Так как мы занимались проблемой общения, то хотелось бы пожелать каждому то, что нам помогает в общении. Не забываем наше правило: «Уважение».



Предлагается всем встать, подойти к спине любого участника и написать все, что хочется для его успешной жизни.

Ведущий тоже ходит по кругу, пишет свои пожелания и контролирует, чтобы участники писали корректные фразы, не обижающие участников.

*Второй этап.* Все рассаживаются на свои места. Ведущий проходит по кругу, открепляет листочки и вручает каждому его листок. Каждый участник читает свои пожелания про себя.

*Третий этап.* Каждому участнику дается слово, он может прочитать свои пожелания, может просто поблагодарить других участников, может прокомментировать пожелания.

Рефлексия:

- «*Какое пожелание удивило больше всего?*»

- «*Какие пожелание понравилось больше всего?*»

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели итоговое занятие. Мы сегодня говорили друг другу комплименты и пожелания. Пришло время подвести итоги всех наших занятий».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения всех наших занятий занятия?*»

- «*Что во мне изменилось после участия в наших занятиях?*»

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних. Ставрополь, 2021г. – 184 с.

Подписано в печать 23 декабря 2021г.  
Формат 210х297 мм. Бумага офсетная.  
Тираж 110

ООО «Арт-текс групп», Россия,  
Ставропольский край, 355041, г. Ставрополь,  
ул. Л.Толстого, 57/ ул. 8 Марта, 63  
[art-teks@yandex.ru](mailto:art-teks@yandex.ru)

(знак информационной продукции  
Федеральный закон № 436 - ФЗ от 29.12.2-10г.)



**Методическое пособие «Шаги к конструктивной  
самостоятельности» по профилактике  
деструктивного поведения несовершеннолетних**