

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 53  
имени Героя Советского союза Елизаветы Чайкиной**

**СОГЛАСОВАНО**  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
От 11.11. 2024 №9

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ СОШ №53  
\_\_\_\_\_ Ткаченко А.Б.  
11.11.2024 г.  
Приказ 124/2 от 11.11.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Играем вместе»  
педагогов-психологов**

**Составлена на основе программы** тренинга для подростков, имеющих трудности в общении со сверстниками Ю.А. Голубевой.

**Возрастная категория:** 11-14 лет  
**Продолжительность обучения:** 18 занятий

Краснодар, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общаясь, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия.

Программа содержит 3 блока: первый блок направлен на становление групповой сплочённости и самораскрытие участников тренинга; второй блок направлен на развитие коммуникативной компетентности; третий блок способствует формированию навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Программа разработана с учетом требований ФГОС, возрастных особенностей детей.

**Методологической и теоретической основой программы послужили:**

1. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов);
2. Принцип деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Я. Ляудис);
3. Принцип единства диагностики и коррекции (Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский);
4. Принцип учёта индивидуальных и возрастных особенностей (Л.С. Выготский).

**Основополагающими документами при написании программы стали:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ.
3. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

**Задачи программы:**

1. Расширение представления об эмоциях и способах их выражения;
2. Формирование образа конструктивного поведения;
3. Формирование представления о способах разрешения конфликтных ситуаций.

**Наполняемость группы:** 5-12 человек.

**Программа рассчитана** на 18 занятий.

**Продолжительность каждого занятия** – 40 минут.

**Требования к результатам усвоения программы:** при успешной реализации программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии

коммуникативных и социальных навыков, самооценки и снижение уровня школьной тревожности.

### **Оценка достижения планируемых результатов**

Входная диагностика: Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)

Итоговая диагностика: Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.Резапкиной)

### **Методы и техники, используемые в программе**

1. *Обсуждения* связанные с выполнением упражнения, задания.
2. *Игры* позволяют повысить мотивацию к выполнению задания и развивают лидерские качества участников тренинга.
3. *Использование* оборудования сенсорной комнаты.
4. *Инструкции* актуализируют внимание участников на занятиях.

### **Структура занятия:**

1) *приветствие* - выполняет функцию установления эмоционально-позитивного контакта педагога с участниками тренинга и формирования у них направленности на сверстников;

2) *вводная часть*-включает диагностику, а также упражнения, которые помогают участникам тренинга настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности;

4) *основная часть* - включает в себя игры и упражнения;

5) *рефлексия* - является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения;

6) *прощания* - способствует сплочению детей и создает атмосферу группового доверия и принятия.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Кудриль О.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
«Играем вместе»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Давайте познакомимся! Знакомство участников. Создание доверительной, комфортной атмосферы в группе. Диагностика (Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан); Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.Резапкиной))	1
2.	Играем вместе! Становление групповой сплочённости. Самораскрытие участников.	5
3.	Секреты общения! Развитие коммуникативной компетентности.	5
4.	Конфликт. Как себя вести? Способствование формированию навыка конструктивного поведения в конфликтных ситуациях. Диагностика (Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан); Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.Резапкиной))	7
5.	Всего:	18

Педагог-психолог

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Ткаченко А.Б.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Играем вместе»

**Цель:** социальная адаптация подростков, имеющих трудности в общении.

**Категория обучающихся:** обучающиеся в возрасте 11-14 лет.

**Срок обучения:** 18 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю.

**Форма итоговой аттестации:** индивидуальная диагностика.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1.	2	3	4
1.	Давайте познакомимся! Знакомство участников. Создание доверительной, комфортной атмосферы в группе.	1	Входная Диагностика (Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан); Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.Резапкиной))
2.	Играем вместе! Становление групповой сплочённости. Самораскрытие участников.	5	
3.	Секреты общения! Развитие коммуникативной компетентности.	5	
4.	Конфликт. Как себя вести? Способствование формированию навыка конструктивного поведения в конфликтных ситуациях. Диагностика	7	Итоговая Диагностика (Шкала личностной

			тревожности (А.М.Прихожан); Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.Резапкиной))
5.	Всего:	18	

## Занятие № 1

Цель: создание условий для лучшего и быстрого знакомства участников; ознакомление с принципами работы группы и выработка групповых ритуалов; создание условий для развития адекватного представления друг о друге; осознание и выделение качеств, способствующих установлению дружеских отношений в группе; демонстрация недостатков групповой разобщенности для создания благоприятного настроения на дальнейшую деятельность.

**Упражнение 1.** «Визитная карточка, или Давайте знакомиться».

Для этого упражнения понадобится маленький мячик, который легко катать в ладонях (подойдут шишка, камешек и т.д.).

Задание. Каждый из участников должен рассказать о себе. Но задача усложняется тем, что каждая новая «визитная карточка» кроме повторения информации, которая прозвучала, должна добавлять что-то новое.

В игре формируется первичное восприятие группы в целом. Участники учатся вычленять основную информацию, «примерять» ее, включаться в процесс кругового общения.

Задумайтесь и проанализируйте, чья информация оказалась наиболее интересной и «дошла» до конца. И какая информация была потеряна, почему?

Игра направлена на формирование умения вычленять основную информацию, соотносить и обогащать полученное знание в соответствии с конкретной жизненной ситуацией.

Затем ведущий знакомит участников тренинга с правилами работы в группе, и группа их обсуждает. Правила представлены ниже.

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Высказывания от своего имени.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность всего происходящего.
6. Недопустимость непосредственных оценок человека.
7. Активное участие в происходящем.
8. Уважение говорящего.
9. Выполнение всех требований ведущего, правила «стоп».

Введение ритуала приветствия. Лучше, если этот ритуал вырабатывается самой группой. Варианты чрезвычайно разнообразны. Например, участники с первой минуты занятия двигаются по комнате и, встречаясь с партнером, поочередно касаются локтями, коленями и молча улыбаются друг другу. Вариантами невербального приветствия могут быть касание плечами, ступнями по тому же принципу: «каждый – с каждым». Можно договориться и о применении вербальных средств. Например, участники должны обязательно

сказать друг другу несколько теплых слов, не повторяясь при новой встрече: в первый день – высказать комплимент внешности, во второй – подчеркнуть самое яркое достоинство, в третий – похвалить за конкретный поступок или акт поведения на занятиях и так далее, в последний – выделить то, чему «я у тебя научился». Используются и способы общего приветствия: стоя в кругу, участники поднимают вверх сцепленные руки.

### **Входная диагностика (Приложение № 1, 2)**

#### **Упражнение 2. «Импульс».**

Задание. Участники образуют круг, держась за руки. Ведущий быстро, но сильно, но ощутимо сжимает руку соседа справа или слева. Тот так же пожимает руку своего соседа и т.д. Пожатие переходит от одного к другому, пока не вернется к ведущему.

Повторяется та же процедура, но в другую сторону.

Задание усложняется: при передаче импульса вправо игрок озвучивает свое участие междометием «Эх!», а влево – возгласом «Ух!». Если импульсы справа слева «встречаются» на каком-либо игроке, то он восклицает «Хо-хо!» и автоматически пожатием рук отправляет импульсы обратно по кругу.

Вариант: вместо пожатий можно наступать на ногу, подмигивать, хлопать по колену сидящего рядом и т.д.

Обсуждение. Трудно ли следить за «импульсом»? Легко ли озвучивать свое участие? Как чувствует себя человек, на котором замкнулись импульсы с обеих сторон? Что мы ощущаем, если сбиваемся? Что можно сделать, чтобы игра приносила удовольствие, а не напряжение?

#### **Упражнение 3. «Работа с именем».**

Руководитель тренинговой группы просит участников группы рассказать и показать некоторую историю – настоящую или придуманную, – которая связана с его именем и которая поможет группе запомнить его. При этом все участники знают, что в группе они могут выбрать вымышленное имя, взять псевдоним, имя литературного героя, менять имена день ото дня.

#### **Упражнение 4. «Анкета».**

Задание. Все садятся в круг. Ведущий раздает бумагу для записей и английские булавки или кусочки скотча. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую помечает знаком «+», правую знаком «-». Под знаком «+» могут быть перечислены следующие предпочтения.

1. Любимый цвет.
2. Любимое время года.
3. Любимый фрукт.
4. Любимое животное.

5. Название любимой книги.
6. Имя любимого литературного героя.
7. Любимый исторический персонаж.
8. Любимое мужское и женское имена.
9. Черта характера, нравящаяся в других людях.

В правой части перечисляется то же самое, но со знаком «—», т.е. нелюбимое.

Когда все кончают писать, ведущий просит прикрепить листочки на видном месте на груди. После этого все в полном молчании начинают медленно ходить по комнате и внимательно читать всё, что написано на листке у каждого. В конце упражнения ведущий предлагает членам группы несколько минут для переговоров с заинтересовавшим участником упражнения.

Обсуждение. Что вы узнали нового друг о друге? Что вы ощущали во время нахождения общих интересов?

### **Упражнение 5. «Расскажи сказку».**

Сказки любимы всеми, многие с удовольствием придумывают свои современные сказочные сюжеты. Казалось бы, что может быть необычного в такой игре? Но дело в том, что сказка рассказывается с конца...

Задание. Игра идет по цепочке (чем больше участников, тем длиннее сказка). Сказка сочиняется группой от конца к началу, поэтому сначала нужно сказать что-то новое, а затем повторить предыдущие реплики.

Первый участник говорит обычную заключительную фразу сказки (например: «И жили они долго и счастливо...»). Следующий достраивает в двух-трех фразах те события, которые произошли перед этим: «И сыграли они пышную свадьбу. Родились у них красивые дети. И жили они долго и счастливо...». И так далее, пока сюжет сказки не доберется до последнего рассказчика. Последний участник дает название сказке и рассказывает ее от начала до конца.

Каковы перипетии сюжета: традиционные или совершенно необычные? Сохраняется ли логика повествования «сказки наоборот»? Подкрепляется ли сюжет сказки интонациями рассказчиков? Чей поворот сюжета самый удивительный?

Как и в предыдущих играх, здесь развивается память, умение сконцентрироваться и импровизировать, держать нить рассуждений, умение «достраивать» информацию.

Вариант: сказка рассказывается участниками последовательно от начала до конца по одному слову.

Обсуждение. Трудно ли было рассказывать сказку с конца? Что было труднее: рассказывать сказку с конца или с начала, повторяя реплики других? Понравилась ли вам сказка? Что было сложным? Что понравилось?

Круг впечатлений от занятия. Участникам предлагается рассказать о положительных впечатлениях, а затем высказать пожелания на следующую встречу (конструктивный подход, заменяющий критику).

Введение ритуала прощания. Участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета. В этом упражнении ведущему необходимо учитывать уровень возбуждения на момент окончания занятия, иногда ситуация такова, что процедуру стоит упростить. Самое простое – это слова: «Всем спасибо».

## Занятие № 2.

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ритуал приветствия.

### Упражнение 1. «Что в имени тебе моем?»

Начните игры данного блока с интерактивной игры. Вам понадобится мяч (можно заменить мягкими игрушками небольшого размера: зайчик, котенок и т.д.)

Игра проходит в два этапа.

Этап 1. Участники образуют круг. Ведущий бросает мяч и называет имя того, кто ловит подачу. Затем этот участник также называет имя игрока и бросает ему мяч. (Важно, чтобы мяч обязательно пролетал через внутригрупповое пространство!). Так до тех пор, пока имя каждого участника не будет названо. Последний человек называет имя ведущего, и круг замыкается. А теперь повторите эту процедуру и уточните, все ли игроки запомнили, от кого пришел к ним мяч и к кому был отправлен.

Этап 2. Мяч отправляется вновь по кругу в той же последовательности. Однако когда 3-4 игрока уже назвали своего адресата, ведущий достает другой мяч (игрушку) и отправляет ее по тому же кругу (при этом первый мяч должен дойти до конца своего пути, т.е. до ведущего). И так поочередно в путь отправляются все 5-6 мячей или игрушек. В какой-то момент в воздух одновременно взлетают яркие цветные мячики, зайчики, мишки, и все это сопровождается именами тех, кто стоит в кругу. Так продолжается до тех пор, пока ведущий не начинает последовательно убирать прилетающие к нему предметы связи.

Обсуждение. Трудно ли было следить за «связующими нитями»? Что отвлекало? Что вызывало опасение? Пришло ли чувство уверенности, если «да», то с чем оно было связано? и т.д.

### **Упражнение 2. «Круг».**

Задание. Участники игры образуют «сидячий» круг. Один из участников начинает по кругу передавать предмет (можно использовать мягкую игрушку). Когда предмет оказывается в руках у одного из участников, он должен передать его другому участнику и назвать его каким-нибудь ласковым словом. После этого мяч передается дальше, и так до тех пор, пока его не возьмет последний участник.

Обсуждение. Что вы чувствовали во время получения комплиментов? Что было сложно? Желательно обсудить: что сложнее и что приятнее – получать комплименты или делать их.

### **Упражнение 3. Тренировка внимательного слушания.**

Группа разделена на пары. Тренер дает инструкцию: «Представьте теперь, что один из вас – журналист, он берет интервью у второго. Будем тренировать внимательное слушание. Журналист пришел к важной персоне, чтобы написать об этом человеке статью. Лишних вопросов задавать нельзя, такое условие интервью поставила эта персона. Тот, кто исполняет роль этой персоны, должен рассказать о себе то, что он считает нужным, так, как он считает нужным. Первое: что вы считаете своими достижениями в жизни? Пусть они будут небольшими, но это ваши достижения. Поделитесь ими с журналистом. Второе: что вы считаете своими неудачами? Вы пытались что-то сделать, чего-то достичь, но вам это пока не удалось. Назовите свои неудачи. И третье: на кого вы можете положиться в жизни?

«Журналисты» могут задавать дополнительные наводящие вопросы, но главное – внимательно слушать. После завершения упражнения «журналисты» представят группе интервьюируемых персон, рассказав как можно более точно об их достижениях, неудачах и на кого они могут положиться в жизни. Всё понятно? Начали!»

Тренер дает 3-4 минуты на разговор, а затем организует представление журналистами своих персон группе.

После этого упражнение повторяется в обратную сторону: журналистами будут вторые, а персонами – первые в парах.

Важно показать участникам сложность совпадения услышанного и рассказанного и обсудить это.

### **Упражнение 4. «Стихотворение».**

Задание. Участникам зачитывается какой-то поэтический отрывок или небольшое стихотворение, а после этого их просят кратко записать его

содержание. Каждый из участников зачитывает свои записи. В этом упражнении открываются возможности для использования творческого потенциала. Важно дать подросткам возможность прочувствовать сложность и неоднозначность мировосприятия разными людьми.

#### **Упражнение 5. «Капитан сказал».**

Инструкция. «Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами: «Капитан сказал». Например, если я говорю: «Капитан сказал: поднимите правую руку», то вы делаете это, если же я скажу: «Поднимите руку» или: «Я прошу вас поднять руку», то это действие совершать не надо».

Характер действий, предлагаемых тренером, может быть различным: ходьба, повороты, поднимание рук, прыжки и т.д. При этом тренер может провоцировать группу. Например, тренер говорит: «Давайте встанем», и сам встает или: «Поднимите правую руку», и сам поднимает и т.д.

Упражнение надо проводить в быстром темпе. Обычно оно проходит весело, в результате чего снижается напряжение, усталость, улучшается настроение. В то же время оно способствует мобилизации внимания.

Круг впечатлений от занятия.

Ритуал прощания.

### Занятие № 3.

Цель: развитие эмпатии и коммуникативных навыков.

Ритуал приветствия.

#### Упражнение 1. «Эмпатия».

Задание. Все члены группы в кругу слушают одного из участников, который говорит эмоционально окрашенную фразу. Каждый по очереди называет то чувство или несколько чувств, которые, по его мнению, испытывает говорящий. Группа обсуждает результаты.

#### Упражнение 2. «Отражение чувств».

Задание. Упражнение выполняется в парах. Первый член пары искренне произносит какую-то эмоционально окрашенную фразу. Второй участник последовательно выполняет два задания: сначала повторяет своими словами содержание того, что он услышал (отражение содержания), а потом пытается определить чувство, которое, по его мнению, испытывает его партнер в момент говорения (отражение чувств). Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем члены пары меняются ролями. После выполнения упражнения в парах группа обсуждает его по схеме ниже.

1. Какие трудности были у вас во время выполнения упражнения?
2. Какие чувства вы испытывали?
3. Что затрудняет или облегчает отражение чувств?

#### Упражнение 3. «Внутренний голос».

Задание. Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы имеет возможность выслушать свой «внутренний голос», поговорить с ним. Один из участников группы (назовем его А) выбирает себе того, кто будет исполнять роль его «внутреннего голоса». Тот встает за спиной участника А и говорит от первого лица: «Я (имя участника А), сейчас чувствую..., потому что..., из-за того, что...». Затем ведущий задает вопросы участнику А: «Согласны ли вы с вашим внутренним голосом? Все ли он сказал из того, что вы хотели бы услышать? Может быть, вы хотели бы послушать другой «внутренний голос»?» Члены группы имеют возможность обсудить результаты. Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос», и так упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не побывают в обеих ролях.

#### Упражнение 4. «Поддержка».

Задание. Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении, можно о том же, что и в предыдущем упражнении. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, затем рассказывает о своей проблеме следующему участнику,

далее всё повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

После выполнения упражнений третий и четвертый участники обсуждают в группе чувства, возникшие при их выполнении, по схеме ниже.

1. В каком случае было интереснее, в каком – сложнее?

2. Какими словами вы оказывали поддержку, какие чувства испытывали при этом?

В случае необходимости анализируются реакции отдельных участников.

#### **Упражнение 5. «Все равно ты молодец, потому что...»**

Задание. Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

В обсуждении важно дать участникам возможность обсудить приятные и неприятные моменты упражнения.

Круг впечатлений от занятия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 4.**

Цель: развитие невербальных средств общения и повышение уровня доверия в группе.

Ритуал приветствия.

#### **Упражнение 1. «Передача эмоции».**

Задание. Все закрывают глаза. Ведущий берет за руку участника справа и, после того как он открыл глаза, передает ему эмоцию (положительную, нейтральную, отрицательную) невербальным способом, и так по кругу. После обсуждения процедура повторяется для систематизации практического опыта.

#### **Упражнение 2. «Побег».**

Задание. Группа делится на пары. Один из каждой пары – заключенный, другой – товарищ, устраивающий побег, которому необходимо невербально передать план побега. Время на выполнение задания приблизительно 3-5 минут. После невербального взаимодействия арестант рассказывает, как он понял план побега. В обсуждении можно отметить различия в невербальном языке людей: экспрессию, использование телодвижений, рукопожатий, похлопываний, контакт глаз, мимики и других особенностей, появившихся в группе. Это упражнение можно повторить, если пары поменяются ролями.

#### **Упражнение 3. «Зеркало».**

Задание. Два подростка-добровольца садятся друг напротив друга на расстоянии одного-полутора метров. Один из них выполняет роль зеркала. За спиной у того, кто смотрится в зеркало и ни в коем случае не имеет права оборачиваться, тренер (часто с кем-то из подростков) совершает серию эмоционально окрашенных пантомимических действий.

Инструкция паре работающих: «Один из вас – зеркало. Он своей мимикой, позами, глазами, но ни в коем случае не словами должен рассказывать другому, тому, кто смотрится в зеркало, но не видит, что происходит у него за спиной, что же происходит за его спиной. Этот другой должен будет потом рассказать, что с его точки зрения происходило у него за спиной, как он об этом узнал, как ему помогало и как ему мешало зеркало. Впрочем, он может выдвигать свои гипотезы и по ходу дела, в реальном масштабе времени, а не потом. Это, возможно, поможет зеркалу быть более «зеркальным», точным».

Это упражнение можно делать и без «зеркала», но тогда происходящие за спиной испытуемого действия должны дополняться произвольными звуками: сопением, шорохами, краткими возгласами, звуками движения предметов, шагами и пр. Если игра проходит конструктивно и нравится участникам, то можно на разных занятиях провести оба варианта.

Реально за спиной у испытуемого должны разворачиваться отдельные маленькие сюжеты (очень эмоциональные сценки). Порой для игры в них нужен предварительный инструктаж помощников тренера. Кстати, это могут быть и два помощника тренера без него самого, если им даны подробные указания, что и как играть. Все сценки идут без речевого сопровождения. Примеры представлены ниже.

1. Подшучивание над испытуемым (ему «строят рожицы», ставят «рога»).
2. Красивый парный танец без музыки.
3. Объяснение в любви и т.п.

Сценки должны быть неожиданны, интересны, эмоционально насыщены, даже утрированы. Их должно быть столько, чтобы хватило на всех желающих отгадывать, что происходит у них за спиной. Надо резко менять характер сценок, но не бояться и повторов. Они будут столь же неожиданны. Каждый испытуемый может работать последовательно с 1-3 сценками. Упражнение допускает полное обсуждение.

Смысл упражнения в том, что испытуемый должен по мимике, позам «зеркала», движениям и звукам позади себя отгадать, что там происходит.

Упражнение при его удачном выполнении дает богатый материал для обсуждения сначала в малой группе участников, а затем и всей группы.

#### **Упражнение 4. «Общение без слов».**

**Задание.** Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два круга лицом к лицу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше».

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть, и т.п.

После упражнения участники обмениваются чувствами.

### **Упражнение 5. «Разговор через стекло».**

**Задание.** Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым – выяснить у первых задание по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.

**Обсуждение.** Спросить у участников, поняли ли они друг друга, смогли ли договориться. Спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось.

### **Упражнение 6. «Свечка».**

Все участники группы становятся в круг. Один из участников становится в центр круга и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его. Упражнение выполняется молча. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Круг впечатлений от занятия.

Ритуал прощания.

## **Занятие № 5.**

**Цель:** получение новой информации друг о друге; создание условий для осознания себя сплоченной группой.

Ритуал приветствия.

### **Упражнение 1. «Карусель».**

Часто мы слышим, как важно умение вовремя говорить комплименты людям. Это правильно, но при этом часто забывается о том, что не менее важно

умение принимать комплименты. В «карусели» можно поучиться и тому, и другому.

**Задание.** Группа делится на две команды. Одна команда образует маленький круг. Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды.

Каждый, кто стоит во внешнем круге, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоит во внутреннем круге, должны поблагодарить своего партнера за добрые слова. Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока участники не обойдут весь круг и не окажутся напротив тех, с кого начали.

А когда круг будет пройден, участники внешнего и внутреннего кругов должны поменяться местами и начать все сначала.

**Обсуждение:** что оказалось сложнее – придумывать комплименты или отвечать на них?

### **Упражнение 2. «Подарки».**

**Задание.** Все члены группы на маленьких листочках делают всем остальным анонимные подарки – дарят психологические качества. Например: «Люда, я дарю тебе спокойствие».

После получения и изучения «подарков» члены группы обмениваются впечатлениями.

### **Упражнение 3. «Самораскрытие».**

Групповая атмосфера характеризуется еще и тем, в какой мере каждый из участников может раскрываться в группе. Следующее упражнение позволяет получить данные об этом очень простым способом.

**Инструкция:** «Мне хочется, чтобы вы выяснили, насколько каждый в группе чувствует себя защищенно и не боится раскрываться во время нашей работы. Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте мои дальнейшие инструкции. Представьте себе шкалу от 1 до 10. Единица на этой шкале означает, что вы стесняетесь раскрываться, десять – что вы можете быть откровенными и искренними. Теперь решите, каким количеством баллов вы оцениваете свою способность к самораскрытию на наших занятиях. Когда вы определите это для себя, поднимите, не открывая глаз, соответствующее число пальцев. Держите пальцы до тех пор, пока я не попрошу вас открыть глаза. Я сделаю это, когда последний из вас покажет на пальцах свои баллы. Теперь откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев поднимает каждый».

В обсуждении стоит коснуться вопросов о том, что мешает доверию. Интересно, если после обсуждения участники покажут, также на пальцах,

насколько каждому из них можно доверять. Для обсуждения материала будет достаточно.

#### **Упражнение 4. «Образ мира».**

**Задание.** В подгруппах по три человека участники должны создать образ мира, в котором захотелось бы жить каждому. Предложите для этого самый разнообразный материал: карандаши, фломастеры, краски, клей, бумагу, листы ватмана, вырезки из журналов, наклейки и т.д.

**Инструкция:** «Вам надо создать образ мира, в котором хорошо жилось бы каждому, и представить его таким образом, чтобы передавалось эмоциональное впечатление от этой интересной всем жизни. Будьте готовы представить этот мир и ответить на вопросы, интересующие остальных. Ваша задача – заинтересовать как можно большее количество окружающих такой жизнью».

Во время представления идей покажите свое желание участвовать в жизни каждого мира. Желающим можно предложить «войти» в него, если будут приглашения. Во время обсуждения ориентируйте группу на сбор хороших идей из всех проектов.

## Занятие № 6.

Цель: познакомить. Открыть для участников новые грани друг друга.

Мы уже с вами знакомы, но я предлагаю попробовать узнать друг друга лучше.

### Упражнение 1. «Что обо мне никто не знает»

Инструкция: Сейчас тот у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: «Я Маргарита Николаевна, никто не знает что я....»

2 часть: А теперь мы с вами делаем наоборот, тот у кого мячик кидает его любому участнику и называет его имя и то что о нем узнал. Например : Ваня, я узнала что ты...»

### Упражнение 2. Продолжи фразу.

Цель. Узнать друг друга. Саморефлексия.

Инструкция. Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача не задумываясь продолжить ее. Пример Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня... (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

Фразы:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.
- Особенно меня раздражает, что я...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Верю что я...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это....
- Иногда люди не понимают меня, потому что я....

### Упражнение 3. Притча.

Цель: Показать участникам, что навыкам общения надо учиться.

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

И сейчас мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

### Упражнение 4 «Строй».

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнения задание поделится на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.

### **Упражнение 5. Дискуссия**

Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Инструкция.

Вы разбиты на группы. В каждой группе распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение в кругу

Что получилось, что нет, удалось ли договориться.

Что мешает нам общаться?

## **Занятие № 7**

Цель: Получение и закрепление информации о вербальном и невербальном общении.

На прошлом занятии мы с вами выяснили, что вам мешает общаться.

Итак, общение – это установление и развитие контактов между людьми.

Наше общение состоит из слов, т.е. вербальная часть и движений тела, невербальная часть. Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.

При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика), около 38% - голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно слова.

Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи Голоса.

И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому - как.

Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим, как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы.

При общении мы выражаем то что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался. (картинки или слайды с позами, мимикой.)

### **Упражнение 1: Передай чувство мимикой**

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

### **Упражнение 2. Передай чувство голосом**

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство. Передай чувство, только голосом. – 5 минут

Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.

### **Упражнение 3. Толстое стекло**

Цель: отработка навыка вербального общения.

Инструкция. Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о побеге из тюрьмы при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

### **Упражнение 4. «Подсказка другу»**

Инструкция: Ученик у доски. Группе раздаются фразы из стихотворения. Один ученик. Один учитель. Задача группы без помощи речи определить порядок фраз в стихотворении и по очереди «подсказывать» ученику. Задача ученика вербально воспроизвести стихотворение. Задача учителя сверить рассказанное стихотворение с оригиналом.

Анализ результатов: Что получилось, что нет. Какие виды общения использовались, какие еще есть варианты. Сегодня мы с вами поговорили про вербальное, невербальное общение. Узнали, что в большинстве случаев мы воспринимаем информацию, которую дает нам тело собеседника, научились распознавать невербальные сигналы общения.

Что для вас было сегодня нового? Чему научились? Ваши чувства, эмоции.

Ну что ж на этом наше занятие заканчивается. В следующий раз мы поговорим о территориях общения, и что значит уметь слушать.

А в заключении попрошу вас встать в круг, и передавая улыбку по кругу, поблагодарить друг друга за работу.

## Занятие № 8

На прошлом занятии, мы с вами говорили о том, что такое вербальное и невербальное общение. Учились распознавать невербальные сигналы, позы, жесты. Сегодня мы с вами узнаем о наиболее благоприятных расстояниях для общения и сформулируем некоторые приемы эффективной беседы.

Давайте вспомним наши правила:

Правила работы группы:

1. Говорить по одному.
2. Все внимательно слушают говорящего не перебивая.
3. Для вступления в разговор вне очереди необходимо поднять руку.
4. Говорить откровенно: что ты чувствуешь и думаешь в данный момент.
5. Никого не оскорблять: оценивать только поступок, а не человека.

Ну что ж пришло время поздороваться, и сделаем это следующим образом:

### **Упражнение 1. «Привет себе»**

Цель: Поприветствовать друг друга. Продемонстрировать искажение информации

Группа встает в круг, спинами в центр. Участник передает соседу справа, шепотом, какое либо послание, которое сам хотел бы услышать. Сосед шепотом передает это сообщение следующему и так далее, пока сообщение не дойдет до отправителя. Каждый следующий участник. Тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет на 2-3 человека от него.

Инструкция: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать. Когда вы прошептали соседу справа привет от соседа слева, и он передал его своему соседу справа, вы можете прошептать свой привет.»

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда получили свой привет? На сколько полученное сообщение отличалось от отправленного? Что привело к искажению?

### **Упражнение 2. Мои границы.**

Цель: почувствовать разницу, при общении на разных расстояниях.

Для плодотворного общения важна ваша мимика, жесты и расположение тела в пространстве.

Давайте попробуем провести эксперимент.

Один из вас встает возле окна, остальные по -очереди будут подходит к нему. Задача испытуемого сказать стоп, там, где должны остановиться другие участники. Несколько участников.

Короткое обсуждение что чувствовали. На каком расстоянии чувствовался дискомфорт?

### **Упражнение 3.**

Цель: Узнать о дистанциях общения, научиться определять личную границу у собеседников.

Каждый человек имеет свою собственную личную территорию. Правильнее сказать, что это не территория, а пространство, воздушная оболочка, окружающая тело человека со всех сторон. Размеры оболочки зависят от плотности населения людей в местах их проживания. И хотя нас никто не учит тому, насколько можно приближаться к другому человеку, мы подсознательно знаем, на каком расстоянии удобнее говорить с близким другом, а на каком - с подозрительным незнакомцем.

### **Упражнение 4. «Круг доверия»**

Цель: Определение собственных границ

На листе бумаги. Начертите круг доверия, отметьте на нем в центре себя, а вокруг своих близких, на том расстоянии, на котором считаете комфортным, своих близких.

Замечательно, теперь ваши отношения с близкими можно рассмотреть, подумать почему все стоит именно так, и нужно ли что то изменить. А мы с вами переходим к следующему упражнению.

### **Упражнение 5. «Границы»**

Цель: Помочь участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Инструкция:

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

«Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите, друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

### **Упражнение 6. «Граница на замке»**

В парах на разном расстоянии необходимо договориться о чем либо. (роли: красная шапочка и волк, лиса и колобок, и др. – сказочные персонажи).

Короткое обсуждение: На каком расстоянии было комфортнее договариваться?

## Занятие № 9

### Упражнение 1. Интервью

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше, и меняются ролями. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга, рассказывая от имени своего собеседника.

Обсуждение.

### Правила хорошего слушания.

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

"Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами).

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.

## **Упражнение 2. « Кому пожаловаться».**

Цель: отработать навыки активного слушания.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно слушать. Ваша задача придумать просьбу (жалобу) и обратиться к соседу справа. Сосед справа должен ответить по схеме.

А сейчас мы с вами проведем одно упражнение, где каждый побудет в роли слушающего и говорящего, и сможет сравнить эти две позиции.

Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе". Или делимся каким-либо образом.

"Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", а другой – "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" может пока отложить их в сторону.

Итак, "говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности.

"Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе".

Через 5 минут я останавливаю беседу.

"Сейчас у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно".

После того как 1 минута прошла, я даю следующее задание: "Теперь "говорящий" в течение пяти минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. "Слушающий", не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты".

Через 5 минут снова останавливается беседа и предлагается перейти к следующему шагу.

"Слушающий" за пять минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях и проблемах в общении и

его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут „говорящий“ все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено или искажено".

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был "слушающим", становится "говорящим" и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

Обсуждение:-5 мин.

"Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее?"

"О чем вам было легче говорить — о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах?", "Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были "говорящим", какое влияние на вас оказывали различные действия "слушающего", как они вами воспринимались?" .

### **Упражнение 3. «Рукопожатие»**

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

## **Занятие № 10**

Цель: Понимание природы конфликта.

### **Упражнение 1. Включения в занятие.**

- Как вы себя чувствуете?  
- С каким настроением пришли на занятия?  
- Упражнения разминки (Приложение 3) («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### **Упражнение 2. Что такое конфликт**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами

и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

### **Упражнение 3. Работа в микрогруппах**

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

### **Упражнение 4.**

- Упражнение завершения (приложение 4) («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» у упражнение на выбор).

- Поблагодарим друг друга.

## **Занятие № 11**

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

**Упражнение 1. Упражнения разминки** (приложение 3) («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» 1-2 упражнения на выбор).

**Упражнение 2. Игра «Воздушный шар»** (приложение 5)

- Прошу всех внимательно выслушать информацию.

- Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся

положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д."

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Время на игру: 20 – 25 минут.

Итог:

Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании:

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.

- Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

- экипаж разбился

- давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Проводиться анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

**Упражнение 3.** Упражнение завершения (приложение 4) («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **Занятие № 12.**

Цель: развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

**Упражнение 1. Упражнения разминки** (приложение 3) («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### **Упражнение 2. Молва**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

- что произошло с информацией?

Возможная история для игры "Слухи":

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", –

спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

Итог: - 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?

### **Упражнение 3. "Варианты общения"**

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". 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.

Итог:- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?

- 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 упражнения?

- Что помогает вам в общении?

### **Упражнение 4. Упражнения завершения (приложение 4)**

(«Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

- Поблагодарим друг друга.

## Занятие № 13

Цель: развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации

**Упражнение 1. Упражнения разминки** (приложение 3) («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### **Упражнение 2. "Смена акцентов"**

- Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "Х" и, начисто перепишите предложение.

- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Итог:- Что изменилось?

- Разрешился ли конфликт?

### **Упражнение 3. "Акулы"**

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.

- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь 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), увидев "акулу", 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!"

- Ваша задача – 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?

- Почему?

### **Упражнение 4. "Дружественная ладошка"**

- На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя.

- Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

**Упражнение 5. Упражнение завершения** (приложение 4)  
(«Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **Занятие № 14.**

Цель: отработка навыков «я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций.

**Упражнение 1. Упражнения разминки** («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### **Упражнение 2. "Я-высказывания"**

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).

- Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся "я-высказывания":

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");

– ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");

– описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");

– описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").

Итог: - Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили?

- Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

### **Упражнение 3. "Ролевая игра"**

Разыгрывается сценка на предыдущую тему, при этом используются "я-высказывания", но актеры меняются ролями.

- старайтесь применять «я-высказывания»

Итог: - Что изменилось с использованием "я-высказываний"?

- При каких обстоятельствах вы бы могли использовать навыки "я высказываний" в жизни?

**Упражнение 4. Упражнение завершения** (приложение 4)  
(«Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие»  
упражнение на выбор).

## Занятие № 15

Цель: формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования

**Упражнение 1.** Упражнения разминки (приложение 3) («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### Упражнение 2

- Разбейтесь на пары, займите места, сидя напротив друг друга, и решите, кто будет А, а кто В в каждой паре.

- Выберите для обсуждения тему, которая вас интересует. Упражнение состоит из трех этапов;

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас не слушают?

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас слушают?

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

### Упражнение 3.

"Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующей образом. Если вы считаете, что конфликт – это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то и другое, то встаньте по середине

линии либо ближе к одному или другому краю. Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту".

Все выбрали свое место

- "Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?"

- "Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете - займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта - идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии".

- Объясните почему выбрали именно это место?

- "Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.

## **Занятие № 16.**

Цель: научить выбирать эффективные стратегии разрешения межличностного конфликта

**Упражнение 1. Упражнение разминки** («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### **Упражнение 2.**

- Разбейтесь на пары парам, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. Вам дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его.

Затем определяется, 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.

Обсуждение:

- Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?

- Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

### **Упражнение 3.**

- Разбейтесь на пары.

- Я буду читать пять незаконченных предложений. После каждого предложения А должны повторить и закончить его. (Затем наступит очередь всех В).

- Пожалуйста, говорите только одну или две фразы и не переходите к разговорам, а ждите следующего предложения.

1) "Что меня больше всего волнует— это..."

2) "Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую..."

3) "Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю..."

4) "Человек, с которым я могу об этом поговорить — это..."

5) "То, что дает мне надежду — это..."

Теперь предложить В обобщить то, что они услышали, чтобы их партнерам А стало ясно, поняли ли их. По окончании попросите всех А поблагодарить партнеров, как хороших слушателей. Повторить полностью упражнение, где В говорят, А слушают. Напоминание группе о соглашении о конфиденциальности.

### **Упражнение 4. Упражнение завершения (приложение 4)**

(«Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **Занятие № 17.**

### **Деловая игра "Потерпевшие кораблекрушение"**

Цель деловой игры: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

#### **Упражнение 1.**

Порядок проведения.

Ознакомление всех участников с условиями игры

- Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы

располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Сектант.

Зеркало для бритья.

Канистра с 25 литрами воды.

Противомоскитная сетка.

Одна коробка с армейским рационом.

Карты Тихого океана.

Надувная плавательная подушка.

Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.

Маленький транзисторный радиоприемник.

Репеллент, отпугивающий акул.

Два квадратных метра непрозрачной пленки.

Один литр рома крепостью 80%.

450 метров нейлонового каната.

Две коробки шоколада.

Рыболовная снасть.

- Самостоятельно проранжируйте указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания (8-10 мин)

- Разбейтесь на подгруппы примерно по 6 человек. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

- Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы (10-15 мин)

- Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Для этого:

а) выслушайте мнения экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т. д.;

б) зачитайте "правильный" список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (приложение 7). Предложите сравнить "правильный" ответ,

собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группа и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

в) сравните результаты группового и индивидуального решения. Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Итоги:

– Это упражнение дает возможность количественно оценить эффективность группового решения.

– В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

– Решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

– Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

– Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

## Занятие № 18

Цель: обсудить изменения, произошедшие в группе со времени первой встречи, помочь участникам высказать пожелания по содержанию последнего занятия.

Будьте готовы к импровизированной работе по запросам участников группы, так как упражнения, которые они выберут, не должны в точности повторять оригиналы. Во время второго упражнения у вас будет немного времени на обдумывание элементов, модифицирующих знакомые упражнения. Упражнения выберите голосованием из предложенных участниками группы.

Ритуал приветствия.

### Упражнение 1. «Чемодан в дорогу».

Рано или поздно наступает такое время, когда занятия клуба общения подходят к концу. В этот момент важно, чтобы участники могли помочь друг другу в умении видеть себя со стороны. Одним из подобных занятий является «Чемодан в дорогу».

**Задание.** Один из игроков садится спиной к остальным. Ведущий говорит, что участники должны помочь собрать багаж уходящему. Но в «багаж» кладутся не вещи (мыло, полотенца), а личностные качества, которые помогут в жизни. Причем нужно называть те качества, которые действительно имеются у этого человека. И одновременно звучат слова, обозначающие пожелания, а также качества, которые стоит оставить дома, потому что они могут навредить в дальнем пути.

В этой игре важна роль ведущего, который следит за тем, чтобы «багаж» личности ощутимо превысил то, что остается.

### **Упражнение 2. «Я вам пишу».**

Эту игру лучше всего проводить на одном из последних занятий. Игра идет по кругу.

**Инструкция:** «Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа. У вас на руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелание, признание, сомнение; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно уложиться в одну-две фразы.

Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этого листок передается соседу справа. А вам таким же образом приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашим собственным именем и фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать».

В результате такого кругового письма каждый из участников обменивается чувствами.

Ведущий советует каждому сохранить этот лист и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т.д. его видят окружающие люди.

### **Итоговая диагностика (приложение № 1, 2)**

Круг впечатлений от тренинга.

**Ритуал прощания.** Все встают в круг. Сначала упражнение выполняется каждым в отдельности. Предложите участникам группы совместить свои ладони лодочками навстречу друг другу так, чтобы между ними можно было спрятать птенчика, маленького и теплого: «Послушайте, как бьется его маленькое сердце». Дайте время почувствовать тепло между ладонями и

пульсацию. Узнайте, кому не удалось почувствовать птенца. Предложите встать им между теми, кто хорошо чувствует его у себя. Теперь надо совместить свои ладони лодочками с соседними: «Послушайте...». Обычно теперь птенец находится в каждой паре ладоней.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
2. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы / авт.-сост. М.А. Павлова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2013. – 87 с.
3. Психолого-педагогическое сопровождение детей с отклоняющимся поведением: психологическая диагностика, игровые технологии / авт.-сост. И.Н. Хоменко. – Волгоград: Учитель, 2009. – 85 с.
4. Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.Резапкиной) / Резапкина Г. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие. М., 2006.
5. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А. Голубева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2015. – 223 с.
6. Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения детей и подростков / Центр диагностики и консультирования «Детство» муниципального образования г. Краснодар, [авт.-сост. М.И. Колесникова, Г.И. Лушняк, Е.С. Позднякова, О.А. Щербакова]. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2015 – Вып. 2. – Краснодар, 2015. 149 с.
7. Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.64-71

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

<b>Нет</b>	<b>Немного</b>	<b>Достаточно</b>	<b>Значительно</b>	<b>Очень</b>
0	1	2	3	4

### Форма А (10-12 лет)

№	Ситуация	Ответ
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
0	1	2	3	4

### Форма Б (13-16 лет)

№	Ситуация	Ответ
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	
25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	
40	Кажется, что нечто непонятное, может помешать тебе добиться желаемого	

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

## УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ

### «Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

### «Прогноз погоды»

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

### «Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

### «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

### «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

### «Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

### «Меняющаяся комната»

Инструкция:

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

### «Ревущий мотор»

Инструкция:

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

## УПРАЖНЕНИЯ ЗАВЕРШЕНИЯ

### **«Аплодисменты по кругу»**

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **«Подарок»**

Участники встают в круг

Инструкция: Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

### **«Спасибо за приятное занятие»**

Инструкция:

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

**Приложение 5**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

## Приложение 6

№ п/п	Наименование	Мой выбор	Общий выбор
1.	Сектант.		
2.	Зеркало для бритья.		
3.	Канистра с 25 литрами воды.		
4.	Противомоскитная сетка.		
5.	Одна коробка с армейским рационом.		
6.	Карты Тихого океана.		
7.	Надувная плавательная подушка.		
8.	Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.		
9.	Маленький транзисторный радиоприемник.		
10.	Репеллент, отпугивающий акул.		
11.	Два квадратных метра непрозрачной пленки.		
12.	450 метров нейлонового каната.		
13.	Один литр рома крепостью 80%.		
14.	Две коробки шоколада.		
15.	Рыболовная снасть.		

**Ответы экспертов ЮНЕСКО для упражнения  
«Потерпевшие кораблекрушение»**

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запасти достаточное количество воды или пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Канистра с нефтегазовой смесью. Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

Непрозрачная пленка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

Коробка шоколада. Резервный запас пищи.

Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации "синица" в руках лучше "журавля" в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу

Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт.

Плавательная подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.

Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, где вы находитесь, а где находятся спасатели.

Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет mosquitos.

Сектант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.