

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление Федеральной службы Российской Федерации
по контролю за оборотом наркотиков по Республике Татарстан

В. В. Герасимова
Р. И. Апкаримов
Ю. В. Пухова

ШКОЛА ВОЛОНТЕРОВ

Программа
социально-психологической и методической подготовки
подростков к волонтерской деятельности по первичной
профилактике асоциальных явлений среди сверстников

Казань
2013

УДК 371
ББК 74.200.58
Г 37

Рекомендовано решением Экспертно-консультативного совета при
Антинаркотической комиссии в Республике Татарстан

Герасимова В. В., Апкаримов Р. И., Пухова Ю. В.

Г 37 Школа волонтеров. Программа социально-психологической и методической подготовки подростков к волонтерской деятельности по первичной профилактике асоциальных явлений среди сверстников. – Казань: ГБУ «Республиканский центр мониторинга качества образования», 2013. – 192 с.

ISBN 978-5-906158-70-3

В издании представлена психолого-педагогическая программа подготовки подростков к волонтерской деятельности среди сверстников по профилактике асоциальных явлений и формированию здорового образа жизни. Она направлена на развитие личностной и социальной компетентности ее участников, формирование осознанной трезвости и актуализации их гражданской позиции.

Программа предназначена педагогам, психологам и другим специалистам, работающим в сфере детского общественного движения.

Охраняется действующим законодательством об авторских и смежных правах (Гражданский кодекс РФ, ч. 4, гл. 70). Воспроизведение всей книги или ее части на любых видах носителей запрещается без письменного разрешения издательства.

ISBN 978-5-906158-70-3

© МОиН РТ, 2013

© Герасимова В. В., Апкаримов Р. И.,
Пухова Ю. В., 2013

© Оформление РИО ГБУ «РЦМКО», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.....	4
Программа социально-психологической и методической подготовки подростков к волонтерской деятельности по первичной профилактике асоциальных явлений среди сверстников «Школа волонтеров»	8
Планы-конспекты занятий программы «Школа волонтеров»	15
Глоссарий.....	171
Литература	175
Приложения	177

От авторов

Во Всемирной декларации добровольчества, принятой международным советом директоров IAVE на 16-й Всемирной конференции добровольцев в 2001 году в Амстердаме, определено, что добровольчество – это фундамент гражданского общества. Это способ:

- сохранения и укрепления человеческих ценностей;
- реализации прав и обязанностей граждан;
- формирования здорового, надежного, успешного общества.

В проекте Федерального закона «О добровольчестве (волонтерстве)» добровольческая (волонтерская) деятельность трактуется как добровольная социально направленная, общественно полезная деятельность, осуществляемая путем выполнения работ, оказания услуг в формах и видах, предусмотренных настоящим Федеральным законом, без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения связанных с осуществлением добровольческой (волонтерской) деятельности затрат).

Понятием «добровольческая (волонтерская) деятельность» в русском языке часто подменяют понятие «общественная деятельность», которой обозначают любую полезную деятельность во благо общества.

Волонтерская деятельность включает различные направления, такие как: экологическое (уборка мусора и загрязнений, благоустройство и обустройство дворов, городских улиц, озеленение города, помощь животным), социально-психологическое (помощь престарелым, беспризорным детям, бездомным, людям с ограниченными возможностями, беженцам, бывшим заключенным), инструментальное (оказание посильной помощи органам правопорядка, спасателям, медикам при ликвидации чрезвычайных ситуаций), профилактическое (предупреждение подростковой преступности и различных заболеваний, в том числе социально значимых).

Волонтерская антинаркотическая деятельность – это добровольная, безвозмездная компетентная работа, направленная на

предупреждение зависимо от наркотических средств и психоактивных веществ поведения у молодого поколения и формирование ценности здорового образа жизни. Основным ее отличием от других направлений является комплексная подготовка личности к данной деятельности наряду с формированием профессиональных умений и навыков.

Основными структурными элементами волонтерской антинаркотической деятельности являются ее теоретическая и практическая составляющие, которые включают наличие соответствующей нормативно-правовой базы, научно-методических разработок, практических рекомендаций, образовательных программ, технологий и форм работы, методов оценки ее эффективности.

В Республике Татарстан нормативно-правовое обеспечение молодежной волонтерской антинаркотической деятельности формируется по двум направлениям: профилактическому и социальному добровольчеству.

Нормативно-правовое направление по линии профилактики наркомании включает акты федерального и республиканского уровня, а именно: Федеральный закон 1998 г. 3-ФЗ «О наркотических средствах и ПАВ», Федеральный закон 2005 г. № 11-ФЗ «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе», Федеральный закон 2001 г. № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака», Государственную программу «Противодействие незаконному обороту наркотиков», Концепцию профилактики наркомании в образовательной среде Министерства образования и науки РФ, Закон Республики Татарстан 2009 г. № 50 «О профилактике наркомании и токсикомании», Долгосрочную целевую программу профилактики наркотизации населения в РТ, решения антинаркотической комиссии в Республике Татарстан.

По линии волонтерской деятельности работа организована в соответствии с Федеральным законом 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях», Федеральным законом 1996 г. № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях», Республиканской целевой программой по поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций в РТ

на 2011–2013 годы, утвержденной постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 21.09.2011 № 781, Концепцией развития добровольческого движения Республики Татарстан на 2011–2013 годы, утвержденной Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 18.04.2011 № 306.

Волонтеры Республики Татарстан в обязательном порядке проходят соответствующую подготовку, которая укрепляет их в позиции здоровьесбережения, формирует навыки конструктивного общения, раскрывает их творческий потенциал и дает возможность успешно проявлять гражданскую активность. Психолого-педагогическая программа «Школа волонтеров» разработана межведомственной группой специалистов. Она включает два блока: образовательный и практический. В рамках образовательного блока ведется работа по самосознанию и самопринятию участниками программы, освоению технологий конструктивного общения, предупреждению и нейтрализации конфликтов, управлению стрессом, формированию жизненных ценностей, построению жизненной перспективы, освоению правовых основ волонтерской антинаркотической деятельности. Причем в формировании антинаркотического мировоззрения применяется образовательно-воспитательная технология профессора А. М. Карпова. Она формирует у участников осознаваемый барьер для всех форм саморазрушающего поведения через осознание личностью своих биологических, психологических и духовных ресурсов и создает защитные механизмы на все виды шизофренических посланий и различных приемов пронаркотического программирования.

Практический блок посвящен разработке, организации и проведению антинаркотических мероприятий, созданию профилактической продукции, ведению мониторинга выполнения контрактов проекта, наполнению и обновлению информации о деятельности движения в интернет-сетях, формированию своего портфолио – иллюстрации достижений.

Подростки и молодежь, завершившие обучение по программе «Школа волонтеров», имеют собственную мотивацию для деятельности по физическому, социальному и нравственному оздоровлению себя, своих сверстников и младшего поколения.

Они четко знают, что использовать в профилактике запрещено. Ими не проводятся конкурсы рисунков, плакатов с установкой на страх наркозависимости с использованием наркоманской атрибутики, не упоминаются названия наркотических веществ, не используется в речи сленг наркопотребителей, не организуются и не проводятся мероприятия, акции антинаркотической направленности, с содержанием которых они не ознакомлены или которые не согласованы с компетентными органами, не приглашаются наркозависимые в состоянии ремиссии для проведения профилактических бесед со сверстниками.

Приоритетными формами работы волонтеров являются: проведение профилактических занятий среди сверстников, массовых акций, соревнований, игр, разработка и реализация социальных проектов, распространение информации профилактической направленности через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных, экспертная деятельность по оценке качества услуг, разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов.

Участвуя в добровольческой деятельности, соблюдая ее уставные требования, подростки получают возможность приобрести опыт самоорганизации своей жизнедеятельности, структурирования своего свободного времени. Они реализуют свое право выбора приоритетов созидающего характера, ощущают свою сопричастность к решению серьезной государственной задачи. При этом происходит активный личностный рост добровольца. Обогащается его поведенческий опыт, повышается самооценка и удовлетворяется потребность в самоутверждении и признании социумом. Формируется устойчивая активная гражданская позиция.

Программа социально-психологической и методической подготовки подростков к волонтерской деятельности по первичной профилактике асоциальных явлений среди сверстников «Школа волонтеров»

В настоящее время проблема злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами (ПАВ) среди детей и подростков чрезвычайно остра и продолжает актуализироваться. Проблема формирования культуры здоровья подростков является актуально наиболее значимой, т. к. современное состояние общества, экономики, экологии неблагоприятно отражается на здоровье людей, и в первую очередь на здоровье подрастающего поколения.

Распространенность курения и употребления ПАВ среди подростков школьного возраста ежегодно увеличивается в среднем на 1 %. Основным мотивом наркотизации, выявленным у детей и подростков, является недостаточность навыков общения и решения конфликтов. По механизму «запретного плода» наркотики конкурируют с табаком и алкоголем, становясь темой, вокруг которой строится общение подростков. Это говорит о том, что число употребления ПАВ школьниками напрямую зависит от социальных, психологических и биологических факторов.

Все перечисленные факты указывают на необходимость внедрения новых форм профилактической работы.

Чтобы работа по первичной профилактике ПАВ среди подростков была более эффективной, мы предлагаем, чтобы она велась не только сверху вниз – от педагога ребенку, а по принципу равный равному – от сверстника (волонтера) сверстнику. Привлечение подростков к профилактике одновременно решает несколько задач:

- позволяет охватить этой работой достаточно большую подростковую аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров;
- формирует устойчивые антинаркотические установки как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются;
- развивает чувство самоуважения и ответственности: через общественно полезное дело;

- актуализирует навыки, важные для взрослой жизни, в том числе для будущей профессиональной деятельности.

Однако для ведения профилактической работы среди сверстников у подростков не хватает компетентности, навыков и умений. Для этого необходима специальная подготовка волонтеров профилактической антинаркотической работы.

С этой целью разработана программа «Школа волонтеров» по подготовке волонтеров-подростков к ведению работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений среди сверстников.

Цель программы:

Формирование у волонтеров навыков по созданию среды, способствующей формированию потребности у них и их сверстников к здоровому образу жизни, уверенному отказу от саморазрушительного поведения.

Задачи программы:

1. Психологическая, методическая подготовка волонтеров (добровольцев антинаркотического движения, старшеклассников) для ведения ими профилактической антинаркотической работы среди сверстников.

2. Информирование волонтеров о последствиях употребления наркотических ПАВ, причинах и формах заболевания, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушительного поведения с особенностями личности, общением, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.

3. Формирование у волонтеров навыков по осознанию их сверстниками имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

4. Формирование у волонтеров навыков по развитию у их сверстников личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения. Формирование у волонтеров навыков по выявлению причин при-

общения молодежи к употреблению ПАВ, вызывающих снижение показателей здоровья подростков.

5. Обучение волонтеров навыкам и умениям организации пространства здоровой среды.

Программа по подготовке волонтеров основана на следующих принципах:

- добровольность – участие подростков в программе на добровольных началах;
- доступность – подача материала с учетом возможностей и особенностей восприятия целевой группы;
- позитивность – положительный эмоциональный настрой на себя, окружающих, действительность;
- последовательность – подача материала осуществляется поэтапно;
- дозированность – информация не превышает запрос целевой группы.

Программа предполагает работу с подростками, обучающимися в 8–10-х классах общеобразовательных учреждений.

Методы работы: тренинговые занятия, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции, ролевые игры, круглые столы, релаксационные и медитативные занятия в сенсорной комнате, индивидуальные консультации.

Структура программы:

1. Социально-психологическая подготовка волонтеров. Развитие личностных качеств подростка.

Тренинг самопознания направлен на формирование способности осознания себя и адекватному восприятию и пониманию окружающих людей. Является первым в системе тренингов комплексной программы. Основная его цель – помочь подросткам лучше узнать себя, определить свои сильные и слабые стороны, обрести и укрепить у них чувство собственного достоинства, активизировать их личностный потенциал для успешной самореализации в деятельности, конструктивно решать жизненные проблемы.

Коммуникативный тренинг ориентирован на формирование у подростков знаний, умений и навыков во всех составляющих процесса общения: коммуникативной (передача информации); интерактивной (взаимодействие); перцептивной (взаимовосприятие). Содержание коммуникативного тренинга с учетом специфических географических, социальных и прочих условий по желанию ведущего может быть модифицировано, дополнено или усечено. Главное условие успешной модификации – сохранение темы и достижение основных целей занятия.

Тренинг принятия решений и конструктивного разрешения конфликтов предполагает оптимизацию уверенного поведения у детей, формирование навыков принятия решений, определение понятия «конфликт» и типичных причин, его провоцирующих, формирование адекватной модели поведения в конфликте, определение и овладение способами конструктивного разрешения конфликтов.

Тренинг жизненных ценностей. Занятия направлены на формирование у детей представлений об истинных общечеловеческих ценностях, корреляцию индивидуально-личностных и общечеловеческих ценностей, актуализацию социально приемлемых норм и форм поведения.

2. Методическая подготовка волонтеров. Повышение профессиональной компетентности волонтера в области подготовки и проведения профилактических мероприятий, правового поля.

Программа рассчитана на 35 занятий по 3 астрономических часа 1 раз в неделю. До и после цикла занятий проводится тестирование с целью определения эффективности программы.

Требования к организации занятий:

Возраст участников – 14–16 лет. Количество человек в группе – 14–18.

Структура занятий состоит из следующих этапов:

Вводный – включает два упражнения, одно из которых направлено на создание положительной психоэмоциональной атмосферы в группе, создает позитивный настрой на взаимодействие в течение

ние занятия; второе призвано активизировать внимание участников группы.

Основной, в результате которого происходит достижение поставленных на занятии целей.

Заключительный, в ходе которого осуществляется обратная личностная связь, подводятся итоги занятия.

Приоритетная форма проведения занятия – смешанная, предполагает использование многофункционального набора психолого-педагогических технологий: экспресс-методики, анкетирование, визуализация, решение проблемных ситуаций, ролевое исполнение и т. д.

Тематическое планирование программы «Школа волонтеров»

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Часы
<i>Раздел I. Социально-психологическая подготовка волонтеров.</i>			
<i>Развитие личностных качеств подростка</i>			
1.	Тренинг самопознания	5	15
2.	Коммуникативный тренинг	5	15
3.	Тренинг принятия решений и конструктивного разрешения конфликтов	5	15
4.	Тренинг жизненных ценностей	4	12
<i>Раздел II. Методическая подготовка волонтеров.</i>			
<i>Повышение профессиональной компетентности волонтера</i>			
5.	Роль волонтера в решении проблем современного общества. Нормативно-правовое обеспечение волонтерской деятельности	2	6
6.	Мотивация (привлечение подростков к волонтерской деятельности)	2	6
7.	Типологизация людей. Алгоритм построения конструктивного взаимодействия	2	6
8.	Особенности работы с трудными детьми и подростками. Способы психологической защиты и методы самопомощи	2	6

9.	Формы профилактических мероприятий. Раз- работка, планирование, организация, проведе- ние, оценка эффективности	4	12
10.	Технологии профилактики асоциальных явлен- ний и формирования позитивного стандарта жизни среди сверстников в условиях смены детского оздоровительного лагеря (пришкольного и загородного)	2	6
11.	Создание плана добрых дел на лето «Доброе лето»	2	6
Итого		35	105

Результатом реализации программы служат следующие позитивные изменения:

1. Увеличение количества представителей молодого поколения, сделавших осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.

2. Увеличение количества представителей молодого поколения, имеющих социально ответственную жизненную позицию, готовых внести свой вклад в создание независимого от психоактивных веществ общества посредством волонтерства.

3. Формирование компетентного волонтерского антинаркотического движения, способного организовывать и проводить не только активную, но и психолого-педагогически грамотную профилактическую антинаркотическую работу среди сверстников.

Инструменты измерения результатов: систематическое наблюдение, экспресс-диагностика, опросники, проективные методики, включенное наблюдение, видеоматериалы.

Критерии оценки результатов:

– количественные показатели (количество детей, вовлеченных в волонтерскую деятельность, количество мероприятий, проведенных ими, и т. д.);

– качественные показатели (качественные изменения в ценностных ориентациях, поведении вовлеченных в волонтерскую деятельность участников, полученных инструментами измерения результатов).

Требование к помещению, в котором реализуется программа:

- Помещение должно быть просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- В помещении не должно быть ничего лишнего (предметов, плакатов и т. д.).
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов.
- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних.
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом.
- В помещении должно быть достаточно светло.
- Помещение должно быть достаточно звукоизолировано, так как во время занятий иногда будет шумно.
- В помещение не должны проникать посторонние звуки.
- Дверь должна быть закрыта на время занятий.
- Важно отсутствие посторонних в помещении на время проведения занятий, так как их появление нарушает атмосферу психологической безопасности.
- Должны быть условия для размещения на стенах ватмана или образцов наглядной агитации, создаваемых учениками в процессе работы.
- Помещение должно быть проветриваемо.

Набор в группу всех желающих осуществляется через предварительное собеседование и тестирование. Желающий вступить в волонтерское движение заполняет анкету по установленной форме.

Программа «Школа волонтеров» в 2011 году стала призером республиканского молодежного форума и рекомендована к использованию в профилактической антинаркотической работе решением Экспертно-консультативного совета при антинаркотической комиссии в Республике Татарстан.

Планы-конспекты занятий программы «Школа волонтеров»

Раздел I. Социально-психологическая подготовка волонтеров. Развитие личностных качеств подростков

Тренинг самопознания

Занятие 1

Тема: Знакомство. Введение в групповую работу. Знакомство с самими собой. Я – вселенная

Цели занятия:

- формирование группы, создание в ней позитивных, доверительных отношений;
- принятие правил групповой работы;
- развитие творческой активности;
- погружение подростка в его внутренний мир;
- активизация процесса самопознания;
- концентрация на позитивных сторонах своей личности.

Содержание занятия:

1. Упражнение «Как тебя звать»

Цель: знакомство участников в рамках групповой работы. Инструкция. Участникам предлагается представиться, назвать свое имя и рассказать, нравится ли оно ему. Если нет, сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли.

2. Упражнение «Броуновское движение»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе, активизация внимания участников.

Инструкция. Ведущий просит группу по его знаку, например хлопку, образовать сначала пары, затем четверки, затем шестерки и так далее, до образования всей группы. По окончании упражнения, когда вся группа встанет вместе, ведущий предлагает детям

взяться за руки и громко произнести фразу «Здравствуй, мир, здравствуй, друг».

3. Психотехническое упражнение «Комплименты»

Цель: укрепление доброжелательного эмоционального фона в группе, работа с самооценкой каждого участника в группе и группы в целом в позитивном ключе.

Инструкция. Участники группы образуют две подгруппы, которые встают в круг, причем так, что один круг внешний, а второй внутренний. Участники подгрупп стоят лицом друг к другу. Участник из внешнего круга говорит участнику из внутреннего круга: «Мне нравится, что ты...», участник из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...». Далее круги меняются местами, и задание повторяется.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что больше понравилось – делать комплимент или отвечать на него? Что узнали друг о друге? Что было трудным? Какие чувства испытывали в процессе упражнения? Как вы думаете, что мы узнали благодаря этому упражнению?»

4. Рассказ ведущего «Основы групповой работы»

Цель: введение детей в тему тренинга, в групповую работу.

Инструкция. Ведущий знакомит подростков с целями занятий и формой их проведения, подводит участников группы к мысли о разработке и принятии правил групповой работы.

5. Мозговой штурм «Банк идей»

Цель: разработка участниками правил групповой работы.

Инструкция. Ведущий образует детей в четыре группы. Каждая должна придумать правила поведения на занятиях, т. е. мини-конституцию для всех и каждого. Дети отвечают на вопрос: «Как мне себя вести, чтобы я и каждый участник группы чувствовал себя на занятиях свободно, легко, уверенно?».

Далее в течение 7–10 минут подгруппы разрабатывают свои правила. По окончании времени каждая группа проводит презентацию

своих правил, в результате презентации на лист ватмана ведущий, учитывая мнения группы, выписывает основные правила групповой работы. Акцентирует внимание всех и каждого на том, что на каждом занятии каждым из здесь присутствующих эти правила должны неукоснительно соблюдаться. Далее сам ведущий обещает выполнять эти правила и просит каждого участника дать такое же обещание.

Обсуждение: Что вы чувствуете? Что произошло?

В помощь ведущему – основные правила групповой работы:

– *Активное участие в работе группы каждого участника.*

– *Добровольность участия (если не хочешь говорить о чем-то, не делай этого, но сообщи об этом открыто или с помощью условного знака).*

– *Не существует на занятии правильных и неправильных ответов.*

– *Если тебя не попросили об этом, не следует давать оценку ответу того или иного участника группы.*

– *Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь.*

– *Ложь на занятиях недопустима.*

– *Нельзя вне занятий обсуждать или рассказывать о том, что здесь происходило, все, что здесь происходит, – наша общая тайна.*

Плакат с правилами должен висеть на каждом занятии.

6. Проективная методика «Рисование себя»

Цель: концентрация внимания детей на себе, само восприятие (экспресс-диагностика).

Материалы: бумага формата А4, фломастеры, нитка для выставки работ.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам группы нарисовать себя, причем себя можно изобразить в виде животного, растения, схематично и т. д., как вам захочется. Каждый участник далее показывает свой рисунок и рассказывает группе «краткую биографию» персонажа, изображенного на рисунке.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Какое впечатление на вас производит выставка? Что нового вы узнали друг о друге? Какие

рассказы запомнились? Почему? Что именно привлекает в рассказе (содержание, эмоциональность, оригинальность и т. д.), в рисунке (сюжет, цвета, масштабы)?»

Ведущему рекомендуется отозваться положительно о каждом рисунке, говоря о том, что каждый из них хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя. А также следить за тем, чтобы о каждом участнике была озвучена позитивная информация.

7. Игра-тренинг «Общий клич»

Цель: выработка общего клича на начало и конец занятия.

Инструкция. Ведущий просит группу за 5–7 минут в ходе совместного обсуждения выработать общий клич на начало и конец занятий, т. е. ритуал прощания и приветствия. После выработки совместного решения группа выполняет этот клич (ритуал).

Обратная связь. Ведущий предлагает участникам группы ответить на следующие вопросы: Что запомнилось на сегодняшнем занятии? Что было важным? Какие мысли и чувства? Какие выводы сделал из занятия для себя?

8. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного принятия, хорошего настроения.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам каждую встречу после ритуала приветствия начинать игрой «Браво». Условия ее таковы: на каждом занятии три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

Через постамент за девять занятий должны пройти все участники. Ведущему рекомендуется отслеживать продолжительность и силу аплодисментов и стараться приводить их к единому режиму по силе и продолжительности.

9. Психотехническое упражнение «Печатная машинка»

Цель: активизация внимания, укрепление положительной эмоциональной атмосферы в группе.

Инструкция. Ведущий распределяет буквы темы занятия 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.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете?»

10. Вводная беседа

Цель: введение участников группы в тему занятия.

Инструкция. Рассуждения участников группы о себе, для чего необходимо знать себя? Как они понимают тему занятия? В чем видят его смысл? И т. д.

11. Методика «Кто я?»

Цель: активизация саморефлексии, определение, насколько человек сам себя знает, что именно знает, что принимает в себе, а что нет, что хочет знать о себе, от чего прячется.

Материалы: листы бумаги формата А4, шариковые ручки.

Инструкция: «Подпишите лист бумаги. Разделите лист бумаги на три столбика. В первый столбик дайте 10 ответов на вопрос „Кто я?“. Сделайте это быстро, записывая свои ответы в той форме, в какой они приходят вам в голову».

После того как участники группы справятся, им предлагается во второй столбик записать ответы на тот же вопрос, но так, как бы на него ответили взрослые: воспитатели, родители, близкие родственники, выберите одного взрослого.

Далее ребятам предлагается в третий столбик записать ответы, которые, по их мнению, написал бы о них участник группы, сидящий справа от них.

Теперь ребятам ведущий предлагает сложить лист так, чтобы не были видны их записи, и передать соседу справа, который на нем напишет 10 ответов на вопрос «Кто такой тот человек, который

дал тебе этот листок?». После этого листы собираются ведущим и перемешиваются. Далее поочередно зачитываются вслух характеристики с оборотной стороны (то, что писал сосед справа). Задача группы – определить, о ком идет речь. Тот, кто писал, молчит.

Обсуждение. Насколько группа согласна с данным портретом? Далее листки возвращаются участникам, и они сами сравнивают все ответы в столбцах, анализируют их сходство и различие.

Ответы на вопросы: Что вы чувствуете? Что вы о себе узнали? Что вам дало данное упражнение? С чем вы согласны, а с чем нет? Почему?

12. Игра-релаксация «Иванушка-дурачок»

Цель: актуализация значимости и важности позитивного представления о себе как основополагающем условии самопознания и саморазвития, приобретение конструктивного опыта в обидных ситуациях, например игнорирования другими.

Инструкция: «Когда мы плохо знаем себя, нам особенно трудно бывает в ситуациях следующего типа: например, мы от души хотим общаться с некоторыми людьми, кажущимися нам лучше нас, успешнее. А они в свою очередь не принимают нас, игнорируют. Мы сталкиваемся с тем, что другие не хотят с нами общаться. В таких случаях трудно сохранить хорошее отношение к себе, но это сделать можно и нужно. Призовем на помощь фантазию.

Итак, сядьте, пожалуйста, поудобнее и закройте глаза. Представьте себе, что вы подходите к группе интересных вам людей, чтобы присоединиться к общению с ними. А они говорят, видя ваше приближение: „Уходи, дурачок, отсюда!“ Тогда вы принимаете решение поймать этих людей на слове. Представьте себе, как маленький Иванушка-дурачок из сказки постепенно становится веселым и сильным добрым молодцем. Вы можете представить себе Иванушку-дурачка из сказки про Василису Прекрасную, про Серого Волка или про Конька-Горбунка. Представьте, что люди продолжают игнорировать вас, повернувшись к вам спиной. Пусть ваш Иванушка-дурачок становится все больше, сильнее и могуще-

ственнее. На нем появляются настоящие богатырские доспехи, на которых огромными золотыми буквами написано ваше имя.

Теперь вы можете увидеть, как люди, игнорировавшие вас, поворачиваются и застывают в сильном изумлении и легком испуге, ведь „маленький дурачок“ превратился в такого красивого и бравого молодца. Это настоящий богатырь, самый большой из тех, кого они когда-либо видели в своей жизни. И теперь представьте себе, что этот богатырь и есть вы. И вы можете произвести на людей еще большее впечатление, превратив свои доспехи в золотые. Послушайте, как громко восхищаются они: „Ах! Ох! Вот это да!“ Они подходят и спрашивают: „А можно к тебе прикоснуться? А можно рассмотреть твой шлем? А можно пообщаться с тобой?“ И вы понимаете при этом, что они восхищаются вами и мечтают просто постоять рядом. (15 секунд.)

А теперь вы снова можете стать самим собой и надолго сохранить в своей памяти образ этого богатыря – Иванушки-дурачка. Постарайтесь почувствовать удовлетворение от того, что вам в конце концов удалось получить признание и интерес. Скажите самому себе: „Я интересный человек“.

А теперь потянитесь, попеременно напрягая и расслабляя все мышцы, и откройте глаза».

Обсуждение. Почему так важно хорошо думать о себе? Что нужно делать, чтобы хорошо о себе думать, чтобы о тебе хорошо думали другие? Что значит быть внимательным и чутким к другому? Что значит хорошо думать о самом себе?

13. Упражнение-визуализация «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: фиксирование участников группы на своих положительных качествах, достоинствах.

Материалы: бумага формата А4, фломастеры.

Инструкция. Ведущий просит участников группы ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» необычным способом: на листе изображается солнце, в центре солнечного круга участник группы пишет свое имя или рисует свой портрет. Затем каждый

луч он подписывает своим достоинством, всем тем хорошим, что он знает о себе.

Обсуждение: «Что вы чувствуете? Как вы себя чувствуете? Что вас порадовало? Над чем задумались? Что интересного было на данном занятии? Что было трудно? Что легко?»

Далее ведущий дает совет сохранить свои солнышки. Можно их носить при себе и время от времени заглядывать в них, обращать внимание, меняется ли что-то или нет, почему?

14. Ритуал прощания

Цель: завершение занятия в позитивной, конструктивной, эмоциональной атмосфере.

Инструкция. Ведущий говорит о том, нынешняя встреча подошла к концу, благодарит участников и просит всех попрощаться друг с другом.

Занятие 2

Тема: Знакомство с горой по имени «характер». Мир моей личности

Цели занятия:

- осознание основных качеств, составляющих характер;
- актуализация процесса формирования и воспитания собственного характера как одного из условий достижения успеха в жизни;
- активизация процесса рефлексии;
- формирование понятия «личность»;
- определение личностных черт;
- формирование адекватной, конструктивной самооценки.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

2. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного принятия, хорошего настроения.

Инструкция. Три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

3. Психотехническое упражнение «Никто из вас не знает»

Цель: актуализация личностных черт, активизация внимания, введение в тему занятия.

Материал: мяч.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, говорит такую фразу: „Никто из вас не знает, что я (или у меня)...“ У каждого из нас мяч может побывать несколько раз, однако хоть один раз он должен побывать у каждого участника занятия».

Ведущему рекомендуется проследить, чтобы каждый участник принял участие в упражнении.

4. Комбинированное упражнение «Характер – что это, какой он...»

Цель: формирование понятия «характер», определение качеств характера.

Материалы: ватман и маркеры.

Инструкция. Ведущий предлагает подросткам поговорить о характере. Что это такое, какой он. Из каких качеств он может быть сформирован? После ответов детей ведущий вывешивает лист ватмана и пишет на нем вертикально слово «характер», далее всей группе предлагает на каждую букву данного слова придумать несколько черт характера. Например, на букву Х – хороший, храбрый, хрупкий, хозяйственный и т. д. Далее ведущий акцентирует внимание на том, что характер человека имеет как положительные, так и отрицательные качества.

Затем ведущий предлагает каждому участнику составить портрет человека на основе этого списка, взяв по одному слову из каждой буквы. На выполнение дается 3–5 минут, параллельно можно включить спокойную музыку.

По истечении времени желающие делятся своими результатами.

5. Интеллектуальная игра «Собери, объясни»

Цель: формирование представлений об основных составляющих характера.

Материалы: буквенные заготовки пяти слов: «надежность», «уважение», «ответственность», «справедливость», «заботливость», которые раскладываются в разных местах помещения, бумага формата А4, шариковые ручки, фломастеры.

Инструкция. Ведущий просит разделить участников на пять мини-групп и в режиме «кто быстрее» собрать слово из нарезанных букв, дать ему объяснение. Команды выступают.

Затем детям дается несколько минут нарисовать герб данной составляющей характера и защитить его.

Далее мини-группы придумывают на каждую букву как можно больше качеств человека, обладающего этой составляющей характера, и обмениваются своими наработками.

Обсуждение: «Что нового вы узнали о характере? Что вас заинтересовало? О чем вы задумались? Какие составляющие формируют хороший характер?»

6. Упражнение «Бег сороконожки»

Цель: актуализация и осознание основных составляющих своего характера в действии.

Инструкция. Ведущий просит участников группы встать по росту с самого высокого до самого миниатюрного. Теперь первый участник просовывает левую руку между своих ног. Остальные продолжают таким же образом. Так получается целая цепочка. Задача группы – очень аккуратно, чтобы цепочка не порвалась, сделать круг по комнате.

Обсуждение: «Легко или трудно было всем вместе передвигаться по комнате? Что помогало выполнить упражнение? Какие составляющие характера вами были использованы в упражнении?»

О чем вы задумались? Понравилось ли упражнение? Каким необходимо быть каждому, чтобы легко справиться с данным заданием?»

7. Упражнение-визуализация «Волшебная рука»

Цель: актуализация желаемой модели своего характера. Активизация внутренних ресурсов ребенка.

Материалы: фломастеры, простые карандаши, бумага формата А4.

Инструкция. Каждый участник группы сверху на листе пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальчике участник пишет свои основные качества. Затем «ладошки» пускаются по кругу, и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение: «Что нового ты узнал о себе? Что формирует характер человека, в том числе твой? О каком человеке говорят – у него прекрасный характер? Что необходимо предпринимать, чтобы ты сам и люди, тебя окружающие, хорошо к тебе относились?»

8. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного признания, хорошего настроения.

Инструкция. Три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

9. Упражнение «Ручеек»

Цель: объединение группы, создание положительного эмоционального климата в группе, введение в тему.

Материалы: повязки на глаза.

Инструкция. Ведущий напоминает тему прошлого занятия. Участники группы вспоминают основные составляющие характера. Далее ведущий предлагает участникам группы разделиться на три мини-подгруппы. Первая и вторая мини-подгруппы встают в

две шеренги, образуя коридор. Остальные участники завязывают глаза повязками. Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору – руки «ручейка» здороваются и прощаются с участником. Он встает в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

Обсуждение: «Что чувствовал, проходя через «ручеек»? Какая составляющая характера проявилась в этом упражнении?» (*Нежность.*)

Это упражнение рекомендуется выполнять под спокойную музыку. Ведущему важно следить за тем, чтобы прикосновения были легкими и нежными.

10. Психотехническая игра «Я как личность»

Цель: формирование понятия «личность», осознание своего я как совокупности реального, зеркального, идеального я.

Материалы: цветная бумага, клей, ножницы, фломастеры.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам в кругу обсудить утверждение «Личностью не рождаются, личностью становятся», определяют участники группы, выяснить, какого человека можно назвать личностью. Ведущий акцентирует внимание ребят на том, что задачей каждого человека является становление личностью, духовный рост, развитие, совершенствование.

Далее участникам группы предлагается вырезать цветок, в середине цветка написать свое имя, на каждом лепестке написать характеристики своего Я-зеркального и дать ему цветное оформление, на другом – реальное Я, на третьем – идеальное Я. Далее, где расположили свое имя – это и есть совокупность вашего Я, ему также участники группы придают цветное оформление.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Желающие участники раскрывают содержание своей работы. Далее группа отвечает на следующие вопросы: Что вы увидели в процессе выполнения упражнения? Что для вас было новым? Над чем задумались?»

11. Упражнение «Посмотрим друг на дружку»

Цель: концентрация внимания на своих невербальных феноменах и адекватное их описание, развитие умения принимать свое лицо таким, какое оно есть.

Материалы: бумага, карандаши, карманные зеркальца.

Инструкция: «Скажите, что делает лицо интересным? Вы можете привести пример интересного лица? В чем заключается различие между интересным и красивым лицом? Почему иметь интересное лицо важнее, чем красивое? Что было бы, если бы все люди ходили с закрытыми лицами, а видны были бы только глаза?

Своим лицом мы показываем окружающим, кто мы. С его помощью мы выражаем свои чувства и состояние души. Каждое лицо уникально и неповторимо. Оно так же неповторимо, как отпечатки пальцев».

Ведущий раздает участникам группы несколько маленьких карманных зеркал и просит, чтобы, передавая их по кругу, каждый внимательно посмотрел на свое лицо. Запомнил форму лба, разрез глаз, форму бровей, носа, губ, подбородка.

После того как работа по детальному изучению своего лица будет завершена, ведущий собирает зеркала. Он просит ребят взять по листку бумаги и описать черты своего лица. Имя писать не надо. Время на выполнение – 7–10 минут.

Далее ведущий собирает все листы и раздает их детям так, чтобы они не знали, чей лист получили.

Затем ведущий просит всех ребят сесть в круг. В течение нескольких минут посмотреть внимательно на лицо каждого. Ведущий зачитывает содержание каждого листа, задача группы – коллективно отгадать обладателя листа, описание которого только что было прочитано.

Обсуждение: «Чем интересно было это упражнение? Какое настроение у участников группы? Какую часть лица описывать было труднее всего? Какая часть лица кажется вам наиболее интересной? Какая часть вашего лица кажется вам наиболее интересной и почему? Какие открытия вы сделали в процессе выполнения упражнения? О чем задумались? В чем польза данного упражнения?»

12. Упражнение «Паровозик»

Цель: актуализация основных составляющих личности, осознание ролевых параметров с последующим определением их сущности, осознание комфортной для себя роли.

Инструкция. Ведущий просит группу объединиться в тройки. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым, с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» закрыты или завязаны глаза. Каждый должен побывать во всех ролях.

Обсуждение: «Как участники себя чувствуют? Как это было – быть в роли паровоза, вагона, машиниста? Насколько спокойно было быть в роли паровоза, который идет первым, но не знает, в какую сторону. Насколько вы доверяли машинисту, вагону? В какой роли вы себя комфортнее чувствовали и почему?»

13. Игра-визуализация «Сходства и различия»

Цель: повышение самооценки, осознание, с одной стороны, своей уникальности, а с другой – наличия сходства черт и особенностей, которые есть у других людей.

Материалы: бумага формата А4, карандаши простые, фломастеры.

Инструкция: «Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других людей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?»

В каждом из нас есть и то и другое. Разбейтесь на пары, задача каждой пары – найти восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый разделите пополам лист бумаги, на правой стороне напишите то, чем вы отличаетесь друг от друга, а на левой – чем вы похожи друг на друга.

Теперь нарисуйте две картинки. На одной изобразите что-то такое, чем вы похожи, а на другой – одно, но очень важное различие между вами».

Обсуждение. Заслушиваются 2–3 желающих проговорить результаты работы пары. Далее рассматриваются рисунки пары. Затем участники группы отвечают в кругу на вопросы: «Что было сложнее – найти сходства или различия? Что из того, что объединяет вас с вашим партнером, вам нравится больше всего? Что вам нравится больше всего из того, что вас отличает от других?»

14. Ритуал прощания – см. занятие 1.

Занятие 3

Тема: Река настроения. Страна хорошего настроения

Цели занятия:

- осознание влияния настроения на активность, успешность и эффективность жизнедеятельности;
- актуализация личностных ресурсов;
- активизация процесса саморефлексии;
- осознание причин, вызывающих плохое настроение;
- формирование приемов конструктивного выхода из состояния раздражения, плохого настроения;
- активизация процесса саморефлексии.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

2. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного принятия, хорошего настроения.

Инструкция. Три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

3. Упражнение-визуализация «Река настроения»

Цель: введение в тему занятия, активизация мыслительной и эмоциональной сферы ребенка, осознание своего эмоционального состояния.

Материалы: мяч, бумага формата А4, фломастеры.

Инструкция. Ведущий обсуждает с участниками группы, что такое в их понимании настроение. Какое оно бывает? От чего оно зависит? После короткого размышления ведущий говорит: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение?» Участники перебрасывают мяч хаотично в кругу и отвечают на вопросы фразой «Мое настроение похоже на ... цвет». После работы звучит вопрос: «Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение?»

Далее ведущий предлагает вспомнить, какие бывают реки (равнинные и горные). В чем их отличие? Участники группы рисуют в своем воображении картины, опираясь на вопросы ведущего: «Если бы ваше настроение можно было сравнить с рекой, какая это была бы река? Как бы она текла, среди каких берегов? Что мешало бы ее течению, а что способствовало? Нарисуйте реку своего настроения и расскажите о ней».

Обсуждение. Организуется выставка работ, желающие участники группы рассказывают о своей реке настроения. Далее подруги отвечают на вопросы: «Что произошло во время выполнения упражнения? Над чем вы задумались? Что для вас было интересным?».

В конце обсуждения ведущий подводит к мысли, что наше настроение может быть и хорошим, и плохим; успешному человеку желательно научиться определять, осознавать свое состояние, свое настроение, причины, его вызывающие, регулировать свои эмоциональные состояния для самосохранения, самореализации.

4. Психотехническое упражнение «Волки и овцы»

Цель: интенсификация эмоционального состояния участников.

Материалы: магнитофон, кассета с энергичной музыкой.

Инструкция. Один участник – волк – выходит за дверь. Остальные – овечки – пасутся на лугу, бегая по кругу. В неожиданный момент врывается волк и хватается овцу. Овечка превращается в волка. Теперь уже два волка врываются в круг.

Обсуждение. Ответы подростков на вопросы: «Что происходило с тобой во время игры? Что ты чувствовал? Есть ли абсолютно бесполезные или вредные чувства? Нужны ли они тебе и зачем? Чем они полезны и чем вредят?» И т. д.

Ведущему рекомендуется акцентировать внимание участников группы на том, что все чувства имеют свою ценность, они украшают нашу жизнь, делают нас мудрее, добрее.

5. Упражнение «Слова гнева»

Цель: определение индивидуальных способов выражения гнева, дифференцирование негативных проявлений, формирование способов приемлемого выражения плохого настроения.

Материалы: доска или большой лист ватмана для записи слов, которые будут называть участники группы.

Инструкция. Ведущий просит подростков подумать о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Просит назвать эти слова и записывает их на ватмане.

Обсуждение: «Что может тебя разозлить? Что происходит в этом случае? Что ты делаешь, когда злишься? Что ты делаешь или можешь сделать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева? Что ты чувствуешь, когда слышишь в свой адрес обидные, ранящие слова? А что – когда слышишь слова, отражающие чувства другого человека?»

Ведущему рекомендуется обратить внимание детей на то, что слова, выписанные на ватмане, образуют две группы: одна – слова, которые ранят другого, подразумевают нападение, атаку, другая – слова, которые выражают испытываемое чувство.

6. Упражнение-ассоциация «Фантом»

Цель: осознание связи эмоций, настроения с телесными переживаниями, расширение осознанности в отношении собственных переживаний.

Материалы: схематичное изображение человеческого тела – «фантома» – для каждого участника группы, фломастеры или цветные карандаши.

Инструкция. Ведущий просит ребят представить, что они сейчас из-за чего-то на кого-то сильно злятся. Постараться почувствовать всем телом свою злость. Почувствовать, где в теле находится эта злость. Какие она вызывает ощущения. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. На что похож ваш страх, где он находится? Заштрихуйте черным карандашом это место на рисунке. Аналогично предложите представить и обозначить синим цветом грусть, желтым – радость.

Обсуждение. Желающие проговаривают, где в теле они чувствуют те или иные чувства. Отвечают на вопросы: «Какое чувство было легче всего представить и ощутить в теле? Какое труднее?» Прослеживают взаимосвязь чувств, слагающих настроение и их телесное выражение. Обмениваются мнениями.

7. Психотехническое упражнение «Еще раз о реке настроения»

Цель: развитие вербализации чувств и состояний, обеспечение перехода к итоговому этапу занятия.

Материал: мяч.

Инструкция. Ведущий говорит о том, что сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Напр., грустный – веселый и т. д. Игрокам необходимо быть внимательными и не бросать мяч кому-то повторно. Мяч должен побывать в руках у всех игроков.

8. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного принятия, хорошего настроения.

Инструкция. Три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

9. Методика «Мое настроение»

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

Материалы: бумага формата А4, фломастеры.

Инструкция. Нарисовать свое настроение.

Обсуждение. Выставка работ, обмен мнениями.

10. Упражнение-визуализация «Надежное место»

Цель: интериоризация позитивных состояний с последующей их актуализацией.

Инструкция. Ведущий просит каждого участника подумать минуту-две и назвать в кругу три ситуации, которые вызывают у них ощущение «Чувствую себя очень хорошо». Далее ведущий просит подростков воспроизвести свои ситуации в своем воображении и запомнить чувства, которые при этом возникнут. Затем он просит участников группы положить эти ощущения в надежное место и акцентирует внимание на том, что положительные ощущения можно достать оттуда, когда возникнет такое желание. В заключение упражнения ведущий предлагает подросткам описать надежное место.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Какие чувства у вас хранятся в надежном месте? Когда вы воспользуетесь его содержанием? Далее желающие представляют свои заветные места и их содержание, но, конечно, не говорят, где находятся их заветные места».

11. Игра «Гротеск»

Цель: восстановление работоспособности, укрепление положительного эмоционального климата в группе.

Материалы: магнитофон, аудиокассета или компакт-диск с записью подвижной музыки, побуждающей к движению.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам образовать пятерки. Участники каждой пятерки встают плечом к плечу друг к другу. Начинает игру крайний слева. Он производит небольшое движение,

какой-нибудь частью тела. Сосед справа повторяет это движение как можно точнее, но преувеличив его и т. д., пока пятый участник не делает это движение максимально выраженным. В результате пятерка будет воспроизводить одно и то же движение, только каждый со своей силой. Затем другой участник переходит на место крайнего слева и начинает свое движение, которое остальные повторяют с соответствующим усилением.

12. Релаксационное упражнение «Вверх по радуге»

Цель: постижение приема регуляции эмоциональных состояний.

Инструкция. Ведущий просит участников встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется три раза.

После этого ведущий предлагает желающим поделиться своими впечатлениями, которые у них возникли в процессе выполнения упражнения.

Далее упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи.

Обсуждение: «Какие впечатления испытали? Как себя чувствуете?» В ходе обсуждения ведущий подводит подростков к мысли, что данным способом можно не только отдохнуть и восстановиться, но и произвести регуляцию своего эмоционального состояния.

13. Игра «Аукцион»

Цель: определение имеющихся безопасных, конструктивных способов и приемов регуляции эмоциональных состояний, создания хорошего настроения.

Материалы: ватман и маркеры, молоточек.

Инструкция. Ведущий предлагает детям представить, что все они находятся на аукционе по продаже ценных, необычных товаров. Этими необычными товарами являются способы, которые помогают справиться с плохим настроением. Из группы выбирается

желающий – ведущий аукциона – и секретарь, который фиксирует на ватмане принятые ведущим аукциона способы, избавляющие от плохого настроения.

14. Ритуал прощания – см. занятие 1.

Занятие 4

Тема: Остров недостатков. Ареал собственного достоинства...

Цели занятия:

- осознание своих недостатков, их коррекция;
- формирование умений видеть хорошее и в себе, и в окружающих людях;
- активизация процесса саморефлексии;
- формирование представлений о достоинстве, человеке достойном, чувстве собственного достоинства;
- актуализация чувства собственного достоинства;
- активизация процесса саморефлексии.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

2. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного принятия, хорошего настроения.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам каждую встречу после ритуала приветствия начинать игрой «Браво». Условия ее таковы: на каждом занятии три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

3. Упражнение «Арифмометр»

Цель: активизация внимания.

Инструкция. Участники группы сидят в кругу. Ведущий: «Представим себе, что все мы – большой арифмометр. Считает

он так: кто-то из нас назовет число, следующий, сидящий рядом (будем двигаться по часовой стрелке), – знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и т. д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать «равно», и тогда его товарищ, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений.

4. Упражнение-ассоциация «Остров моих недостатков»

Цель: определение и осознание своих недостатков.

Материалы: листы формата А3, фломастеры.

Инструкция. Ведущий рассказывает ребятам о том, что в мире каждого из нас есть один непривлекательный остров и имя его – остров недостатков. На этом острове есть то, что мешает нам жить, однако с существованием этого острова мы миримся, так как не быть его в нашем мире просто не может, да и с его некоторым содержанием мы примиряемся. В один прекрасный день почти каждый решает облагородить этот остров. Но потом оказывается, что дело это сложное и долгое, что на месте одного выкорчеванного баобаба вырастает другой, а потом третий. И мы приучаемся жить с ними, хотя со временем они все больше отравляют, портят нашу жизнь и жизнь дорогих нам людей. Далее детям предлагается нарисовать свой остров недостатков и назвать каждую составляющую его часть (деревья, кустарники, горы и т. д.) своим именем.

Обсуждение. Выставка работ – путешествие по островам недостатков. Ответы на вопросы: «Что чувствуете? Что испытывали в процессе упражнения? Над чем задумались?»

5. Психотехническое упражнение «Всем миром»

Цель: формирование готовности и умений справляться со своими недостатками.

Инструкция. Ведущий акцентирует внимание участников группы на том, что на представленных островах, темных пятнах ваших миров, есть схожие составляющие. А также подчеркивает то, что

для того, чтобы справиться со своим островом, его содержимым, порой необходима помощь друзей и близких, т. е. помощников. Далее ведущий предлагает ребятам образовать мини-группы по 5 человек (*желательно со сходными недостатками*). Задание каждой группе – придумать и проиграть историю или сказку, которая повествует о том, как они будут справляться с островом своих недостатков. В истории должны найти отражение следующие этапы: подготовка к реорганизации острова, сбор вспомогательного инвентаря, путь к острову, встреча с островом, враги, помощники, вызов обитателей острова на бой, условия битвы, битва, победа, последствия битвы, состояние основного героя и его помощников. Через 10–15 минут участники групп представляют инсценированные истории.

Обсуждение: «Что проявилось в этих историях? Может ли эта сказка помочь реально „реорганизовать свой остров“? Думал ли кто-нибудь из вас о том, что действительно можно сделать с вашими островами?»

6. Упражнение «Мое звездное небо»

Цель: повышение самооценки, активизация личностных ресурсов, актуализация достоинств, формирование способности видеть в себе хорошее.

Материалы: листы формата А4, клей, цветная бумага желтого цвета, ножницы.

Инструкция. Школьникам раздаются листы формата А4, ребята из цветной бумаги вырезают солнечный круг, наклеивают его в середине своего листа и в центре солнечного диска пишут букву Я. Затем от буквы Я – центра звездного неба – надо прочертить лучи к своим звездам и планетам – это ваши достоинства. Ведущий обращает внимание подростков на то, что недостатков у нас – остров. А если мы еще ведем работу над ними, то достоинств у нас становится целое звездное небо, целая галактика. Ведущий читает незаконченное предложение, участники группы его заканчивают и вносят свой ответ на карту звездного неба, это будут ваши планеты и звезды.

Перечень предложений:

- Я больше всего люблю...
- Я лучше всех умею...
- Я чувствую у себя способности к...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...
- Я мечтаю о...
- Мое любимое занятие...

Обсуждение. Выставка звездного неба каждого участника группы. Ответы на вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Что нового узнал о себе? Над чем задумался?»

7. Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель: комбинаторное психофизическое расслабление, оптимизация уверенности детей в том, что они способны достигать своих целей.

Инструкция. Ведущий говорит участникам группы, что сейчас они побыли все в роли солнца, а теперь он их просит отойти от их ассоциации себя с географическими объектами и снова стать землянином. Ведущий предлагает подросткам: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на одну какую-то особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянулись до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Обсуждение. Каждый участник группы называет одну из своих звезд и объясняет, что она для него значит.

Упражнение выполняется вместе с ведущим в кругу.

8. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного принятия, хорошего настроения.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам каждую встречу после ритуала приветствия начинать игрой «Браво». Условия ее таковы: на каждом занятии три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

9. Игра «Собери и объясни»

Цель: введение в тему занятия, активизация основных психических функций.

Материалы: наборы букв слова («достоинство») в четырех экземплярах, выполненные на листах цветной бумаги.

Инструкция. Ребята образуют четыре команды по цвету. Собирая буквы одного цвета, они получают слово «достоинство». Задача команды – объяснить его смысл. Далее каждая команда освещает свой ответ.

Обсуждение. Ребята отвечают на вопросы: «Какого человека называют человеком достойным? Какими чертами он обладает? Чем отличается от человека недостойного? Что для них означает чувство собственного достоинства? Как оно проявляется у человека, в том числе и у них?»

10. Упражнение «Скульптура»

Цель: приобретение визуальной и вербальной информации о человеке, обладающем чувством собственного достоинства, и человеке, не обладающем чувством собственного достоинства.

Инструкция. Группа подразделяется на две подгруппы. Каждая группа – это творческий коллектив скульпторов. Первая группа вылепливает человека с чувством собственного достоинства. Вторая – человека, не обладающего чувством собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного участника группы, которому остальные участники группы придают необходимую позу. Показы-

вают мимику. В каждой подгруппе также должно быть выбрано по одному человеку на роль экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывая, что и как она выражает. Экскурсанты – члены второй подгруппы выслушивают его, а далее делятся своими впечатлениями от увиденного, аргументированно соглашаются с работавшим творческим коллективом или аргументированно вносят свои коррективы.

11. Упражнение «Активный круг»

Цель: актуализация чувства собственного достоинства.

Инструкция. Участники группы сидят в кругу, ведущий просит каждого из сидящих назвать одну ситуацию из их жизни, которая повышала их чувство собственного достоинства. Рассказать о тех ощущениях, которые у него возникли в тот момент.

Обсуждение. Ведущий спрашивает, как себя чувствуют участники группы. Произошли ли какие-то изменения за время выполнения упражнения?

12. Упражнение «Роза и чертополох»

Цель: оптимизация позитивного отношения к себе, активизация процесса рефлексии.

Материалы: два предмета, например шары – красный и черный.

Инструкция. Участники группы сидят в кругу, ведущий говорит о том, что у каждого из нас есть свои достоинства и недостатки, важно, чтобы мы их осознавали. Укрепляли достоинства и работали над недостатками. Ведущий акцентирует внимание на том, что для каждого человека значимо мнение о нем окружающих. Ведь со стороны многое видится лучше. Сейчас каждый из нас будет дарить друг другу розу и чертополох. Подойдя к любому человеку в кругу, вы говорите: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты... (роза – это качество, которое дарящий принимает в человеке, то качество, которое ему нравится), и чертополох за то, что ты... (за то качество, которое не нравится, не принимается дарящим, над которым,

по мнению дарящего, надо поработать). Участник, получивший розу и чертополох, «дарит» их другому члену группы и т. д.

Ведущему рекомендуется проследить, чтобы розу и чертополох получил каждый участник группы.

13. Упражнение «Рюкзак достоинств»

Цель: актуализация процесса самопознания, чувства собственного достоинства.

Инструкция. Все участники группы сидят в кругу. Ведущий предлагает ребятам представить в центре круга большой рюкзак, в который они по очереди соберут все качества характера личности, достоинства, которыми они хотят поделиться друг с другом. Затем по очереди из рюкзака берут то, что им необходимо для успешной жизнедеятельности.

Обсуждение: «Какое впечатление произвело данное упражнение? Над чем задумались? Как себя чувствуют?»

Ведущему в процессе выполнения упражнения рекомендуется быть к внимательным к предложениям участников группы.

14. Ритуал прощания – см. занятие 1.

Занятие 5

Тема: Итоговое занятие. Я глазами других людей

Цели занятия:

- формирование умений видеть себя со стороны, глазами окружающих;
- осознание себя в социуме, активизация позитивных навыков взаимодействия;
- активизация процесса саморефлексии;
- получение обратной связи для повышения самооценки, утверждения уверенного поведения;
- закрепление актуализации личностных ресурсов;
- формирование позитивного настроения на дальнейшую работу по теме «Коммуникации».

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

2. Игра «Браво»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного принятия, хорошего настроения.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам каждую встречу после ритуала приветствия начинать игрой «Браво». Условия ее таковы: на каждом занятии три участника группы по очереди поднимаются на постамент (стул), а остальные в течение 20–50 секунд аплодируют ему.

3. Игра-тренинг «Я глазами других людей»

Цель: определение картины восприятия себя другим человеком.

Инструкция. Ведущий говорит о том, что каждому человеку важно не только знать, понимать самого себя для достижения успехов в жизни, но и иметь адекватное представление о том, что думают о нем окружающие люди, как его воспринимают.

Ведущий предлагает образовать пары. В парах каждому участнику, глядя друг на друга, необходимо аргументированно ответить на три вопроса: С каким растением ассоциируется его партнер и почему? С каким животным ассоциируется и почему? С каким цветом и почему?

Далее в кругу участники раскрывают свое видение партнера.

Обсуждение. Обмен мнениями, внесение дополнений.

4. Игра «Крокодил»

Цель: коррекция тревожности в опасении нелепого восприятия нас окружающими.

Инструкция. Ведущий говорит о том, что каждому из нас важно, чтобы окружающие воспринимали его адекватно. Что вряд ли кому-то нравится быть воспринятым окружающими нелепым и неинтересным. Ведущий предлагает поиграть в игру, которая на-

зывается «Крокодил». Она призвана избавиться от опасения, что нас воспримут не такими, какие мы есть на самом деле. Ведущий предлагает группе разбиться на две команды. Первая команда загадывает какое-то слово или словосочетание. Вторая команда посылает к первой своего участника, которому будет сообщено задуманное слово. Его задача – с помощью жестов и мимики показать это слово своей команде, а та должна попытаться понять, что было загадано первой командой. После того как в роли изображающего побывало большинство желающих участников, ведущий переходит к обсуждению игры.

Обсуждение. Каковы были чувства участников, которым приходилось что-то изображать? Как себя чувствуют те, кто наблюдал за происходящим? Чего они не ожидали? Что им понравилось?

5. Упражнение «Как я воспринимаю другого, как другие воспринимают меня»

Цель: развитие адекватного восприятия себя и окружающих.

Материал: мяч.

Инструкция. В руках ведущего – мяч, он сообщает о том, что сейчас каждый попытается адекватно, без употребления оценочных суждений проговорить то, как он воспринимает того или иного участника группы. Тот, о ком говорят, в свою очередь поделится своими впечатлениями о том, что услышал о себе.

Мяч от одного участника к другому перебрасывает тот, о ком говорят. Ведущий предлагает участникам группы примерные формулировки начала высказываний: Когда я смотрю на (*имя*), у меня возникает чувство... Когда я слышу голос, я чувствую... Когда я говорю с тобой, мне хочется... и т. д.

Обсуждение. Обмен впечатлениями: «Что было неожиданно? С чем вы согласны? Как себя чувствовал тот, о ком говорили? Что чувствовали те, кто говорили о том или ином участнике группы?»

6. Упражнение-тренинг «Значимый человек»

Цель: оптимизация восприятия окружающих с конструктивным, здоровым личностным потенциалом, повышение самооценки участников группы.

Материалы: белая бумага, фломастеры или цветные карандаши.

Инструкция: «Ребята, вспомните, пожалуйста, человека, который играет важную роль в вашей жизни. Закройте на минуту глаза и представьте себе, как он выглядит, как одет, как он двигается. А теперь нарисуйте портрет этого значимого для вас человека (7–10 мин.).»

Представьте, что этот человек будет рассказывать о себе. Что он думает или чувствует? В течение 3–5 минут запишите то, что он говорит или чувствует, от первого лица.

А теперь я вас прошу записать то, что вы сами хотели бы сказать этому значимому для вас человеку (3–5 минут). Прошу вас разделиться на пары и показать друг другу, что вы нарисовали и написали».

Обсуждение. Примерные вопросы: «Расскажи, какой человек для тебя является значимым и почему? Хочешь ли ты или ждешь чего-то от этого человека? Для чего это тебе нужно?».

7. Экспресс-диагностика «Я глазами других людей»

Цель: активизация рефлексии.

Материалы: каждому участнику – четыре формы: круг, треугольник, квадрат и прямоугольник.

Инструкция. Ведущий просит из четырех предложенных форм выбрать ту, которая им больше всего нравится, и ту, которая ассоциируется с каждым из участников. Ведущий сначала просит поднять всех форму, которая больше всего нравится каждому, а затем называет имя участника группы, и вся группа поднимает форму, с которой ассоциируется участник. Ведущий комментирует значение фигур.

Обсуждение. Обмен мнениями. Что было неожиданным? Над чем задумались? С чем согласны, а с чем нет, аргументируйте.

8. Упражнение «Необычное начало»

Цель: создание позитивного эмоционального климата в группе, оптимизация доверия.

Материал: мяч.

Инструкция. Все участники группы садятся в круг. Ведущий говорит: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что обратим внимание друг на друга, подумаем друг о друге и сделаем это так: закроем глаза и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие есть у этого человека сильные стороны, достоинства. Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч тому участнику группы, которого он выберет, и скажет, каким безусловным достоинством или сильной стороной обладает этот человек. Тот, кому бросили мяч, передаст его следующему и скажет о сильной стороне или безусловном достоинстве и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Каждый должен вновь услышать, узнать о своих сильных сторонах.

Обсуждение. Обмен впечатлениями, чувствами.

Ведущему рекомендуется фиксировать позитивные чувства и эмоции у участников группы.

9. Упражнение «Строй древнерусских воинов»

Цель: приобретение позитивного опыта общего взаимодействия.

Инструкция. Все участники группы становятся друг за другом и обхватывают друг друга, через одного, за талию. Ведущий ведет группу.

Обсуждение. На этом этапе ведущий объясняет подросткам, что таким образом древнерусские воины преодолевали большие переходы, энергетически поддерживая друг друга.

Ведущему рекомендуется так организовать движение строя, чтобы он двигался динамично, синхронно, как одно целое.

10. Упражнение «Я – реальный, идеальный»

Цель: активизация самосознания и личностных ресурсов.

Материалы: бумага формата А4, фломастеры.

Инструкция. Ведущий просит участников группы нарисовать себя на листе, разделенном пополам: в правой его части – я реальный, такой, каким я себя вижу, в левой – я идеальный, таким, каким хочу быть.

Обсуждение. Сравнение расхождения в представлениях, мышления.

11. Упражнение «Пожелание»

Цель: завершение групповой работы.

Материалы: бумага формата А4, фломастеры.

Инструкция. Ведущий предлагает каждому участнику группы на листе бумаги написать какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и каждый вынимает по одному пожеланию. В результате получается, что все участники группы обменялись своими пожеланиями.

12. Проективная методика «Рисунок настроения»

Цель: оценка своего эмоционального состояния, возникшего за время занятий.

Материалы: бумага, фломастеры или краски.

Инструкция: «Сейчас я прошу каждого нарисовать свои ощущения, которые у вас сложились за время наших с вами встреч. Рисовать можно все, что вам хочется. Когда рисунок будет готов, на листе подпишите, какое настроение вы показали». Далее производится выставка работ.

Ведущему рекомендуется принять участие в выполнении упражнения.

13. Обратная, итоговая связь по тренингу самопознания.

Цель: подведение итогов встреч.

Инструкция. Заключительное слово ведущего.

Коммуникативный тренинг

Занятие 1

Тема: Введение. Невербальная и вербальная коммуникация. Невербальное общение (физиогномика, жесты)

Цели занятия:

- включение в групповую работу по теме «Общение»;
- формирование представлений о существующих способах коммуникации;
- расширение информационно-речевого поля, понятийного аппарата;
- формирование представлений о системе невербальной коммуникации человека:

1. Оптико-кинестетическая система – жесты, мимика, пантомима.

2. Паралингвистическая система – тембр голоса, диапазон, тональность.

3. Экстралингвистическая система – паузы в речи, покашливание и т. д.

4. Визуальное общение – контакт глаз;
- развитие эмпатической чувствительности и коммуникации чувств;
 - осознание значимости и формирование умений восприятия и осознания языка невербального общения.

Содержание занятия:

1. Упражнение «Здравствуйте, это я»

Цель: разминка, установление в группе благоприятной психоэмоциональной атмосферы. Снижение уровня психологической защиты путем опосредованного раскрытия личности участника группы.

Инструкция. Ведущий предлагает подросткам по очереди, по кругу поприветствовать друг друга следующей фразой: «(Имя),

здравствуй, я рад(а) вас всех видеть» и рассказать о себе то, что хотел бы рассказать незнакомому человеку.

Обсуждение. Каждый участник отвечает на следующие вопросы в конце упражнения: Как он себя чувствовал, рассказывая о себе? Что сейчас произошло? Изменилось ли состояние группы?

2. Упражнение «Кратный счет»

Цель: активизация внимания.

Инструкция: «Ребята, мы с вами немного поговорили, а сейчас чуть-чуть поупражняемся в счете, но сделаем это так: по кругу, начиная с ведущего, каждый по очереди называет число, те, у кого числа делятся на 2, стоя хлопают в ладоши, а число не называют».

Упражнение завершаем только тогда, когда вся группа активно, без задержек, справится с упражнением.

«Молодцы, мы все оказались активными, внимательными. Так держать».

3. Упражнение-тренинг «Собери и объясни»

Цель: определение значимости общения посредством активизации мыслительной деятельности.

Материалы: слова, составляющие каждое предложение, написаны на отдельных листочках. Содержание предложений:

1. То же слово, да не так бы молвить.
2. Слово не воробей – вылетит, не поймаешь.
3. Счастье – это когда тебя понимают.
4. Общение – главная человеческая ценность.
5. Молчание – тяжелейшее наказание для человека.

Инструкция: «Ребята, на счет раз разбейтесь на четверки, задачей каждой четверки является в течение 5–7 минут собрать предложение из слов, которые я вам дам, и объяснить его смысл».

Обсуждение. Ответы на вопросы: «Насколько раскрыто содержание предложений? Что нового вы узнали? На что раньше не обращали внимания, а это оказалось значимым?».

4. Эвристическая беседа «Ценность общения»

Цель: расширение информационно-речевого поля ребенка. Осознание роли и значения общения в жизни человека.

Материалы: ватман, маркер.

Инструкция: Детям предлагается обсудить в кругу ряд вопросов, а именно: «Что такое общение? Для чего оно человеку? Умеем ли мы общаться? С каким человеком приятно общаться? Какие составляющие человеческого общения вы можете назвать? Что мешает общению? Что нужно знать каждому и уметь для того, чтобы успешно общаться?». По окончании обсуждения ведущим или активным участником группы на ватман выносятся информация по беседе в виде памятки по пунктам:

1. Общение – это...
2. Составляющие общения...
3. Барьеры общения...
4. Черты человека, с которым приятно общаться...
5. Что мне нужно знать и уметь для успешного общения...

Перед началом взаимодействия детям необходимо напомнить правила ведения беседы, а именно: каждый имеет право высказаться, неправильных мнений не существует, в каждом может быть рациональное зерно, пока один говорит – остальные внимательно слушают, не допускаются оценочные суждения – все суждения имеют право на жизнь, все важны и ценны.

5. Упражнение-тренинг «Найди пару»

Цель: активизация невербального взаимодействия.

Инструкция: «Предлагаю вам немного размяться и поупражняться в невербальной сфере общения. По сигналу ведущего нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами».

Упражнение можно завершить, после того как вся группа будет достаточно успешно справляться с заданием.

6. Упражнение-тренинг «Надписи на футболках»

Цель: закрепление позитивного эмоционального настроя в группе, развитие эмпатии, установление положительного вербального контакта.

Материалы: фломастеры, бумага на каждого участника группы.

Инструкция: «Знаете ли вы, ребята, что в свое время существовало движение хиппи, оно отличалось от многих молодежных движений тем, что на своей одежде они делали надписи, которые отражали их жизненную позицию, девиз обладателя. Сейчас модно носить значки с надписями и рисунками, которые сообщают определенную информацию или о человеке, или о фирме, в которой он работает, и т. д. Как вы думаете, что могло бы быть написано на вашей футболке, значке? О чем говорит эта надпись – о твоих достоинствах, способностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей, какое впечатление она производит на окружающих? Подумайте». Обсуждение в кругу, каждый делится своими мыслями.

Далее детям предлагается взять бумагу и фломастеры и за короткое время подарить своему соседу справа значок со словами: «На твоём значке написано...» «Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли он прикрепить такой значок или нет, почему. Давайте постараемся, чтобы каждому было приятно получить авторский значок и полученная надпись на значке нам понравилась».

Ведущему рекомендуется провести наблюдение за работой детей и вовремя принять необходимые меры по сохранению позитивной, конструктивной, доверительной атмосферы в группе.

7. Упражнение «Надувная кукла»

Цель: релаксация, снятие мышечного напряжения.

Инструкция. Ведущий играет роль «насоса», а участники группы – роль «надувной куклы». Участники группы сначала сидят расслабленно. Ведущий имитирует работу насоса – делает соответствующие движения руками и издает характерные звуки. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «на-

дуваться»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и встают в конце концов в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает клапан» у «кукол», и они с шипением расслабляются и опускаются в исходное положение на корточки. Игра повторяется 2–3 раза.

Определение и проведение ритуала прощания. Например: «Ребята, все вы видели весы. Представьте, что правая рука – это чаша весов, на которой находятся те знания и умения, которые у вас были до нашей с вами встречи, ощутите ее вес. На левой руке – чаша знаний и умений, которые вы получили в результате нашего с вами общения, ощутите ее вес. А теперь соедините содержимое каждой чаши и пусть оно будет полезным, значимым для вас. Храните его, пополняйте. Успехов вам. До следующей встречи».

8. Упражнение «Пантомимическое приветствие»

Цель: погружение в тему встречи, активизация личностных ресурсов.

Инструкция. Каждый участник здоровается с группой без слов, используя возможности мимики, пантомимы, жестов, причем однообразные приветствия не допускаются.

При однообразных приветствиях следует напомнить детям способы приветствия из художественных фильмов, сказок, национальных традиций.

9. Игра-активатор «Хлопки»

Цель: эмоциональный настрой группы, подготовка к работе, активизация внимания.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы будем хлопать в ладоши один раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я хлопну в ладоши два раза, движение хлопков должно пойти в обратном направлении».

В течение выполнения игрового упражнения участники будут допускать ошибки, на которые ведущему необходимо обращать внимание с помощью следующих вопросов: «Почему ты ошибся?

Что тебя отвлекло? Что тебе помешало?» и т. д. Данные вопросы являются средством, ускоряющим процесс групповой динамики.

10. Упражнение-тренинг «Невербальный контакт»

Цель: формирование навыка установления контакта, развитие эмпатийности.

Инструкция: «Сейчас нам необходимо определить добровольца. Его задача – выйти из комнаты на некоторое время, по возвращении ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а именно жестами, мимикой, пантомимой».

Группа в отсутствие добровольца должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание это делать.

Обсуждение: «Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? По каким проявлениям вы определили нежелание других участников общаться с вами? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим, чем планировалось, количеством участников группы? Что этому способствовало?»

Желательно, чтобы в этом упражнении приняли участие все желающие. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно увеличить.

При обсуждении упражнения ведущему рекомендуется обратить внимание на признаки, которые стали главными при определении готовности к вступлению в контакт.

11. Игра-тренинг «Пойми меня»

Цель: развитие чувствительности к невербальным средствам общения.

Инструкция. Группа делится на две подгруппы, причем первая подгруппа выполняет роль актеров, а вторая – зрителей. Руководитель предлагает актерам сцены инсценировок: «Я забыл что-то

важное для себя»; «Вижу человека, которым восхищаюсь», «Вижу человека, на которого обижен», «Встретил человека, которого всегда рад видеть» и т. д. Подгруппа зрителей должна понять, что показывают актеры. Затем подгруппы меняются ролями. Примеры инсценируемых ситуаций: «На улице сильный ветер», «Мне грустно и холодно», «Оказывается, у меня порвался рукав», «У меня не хватает смелости спросить кого-то что-то» и т. д.

Обсуждение. Что помогает осознать, выразить чувство? Что помогает нам понять, что чувствует другой человек?

После обсуждения ведущему рекомендуется совместно с детьми систематизировать невербальные реакции, которые помогают понять человека, его состояние, классифицировать типичные жесты, мимику, пантомиму.

12. Упражнение «Как все»

Цель: определение эмпатической чувствительности, ее развитие.

Инструкция: «Не обсуждая вслух, постарайтесь написать день недели, цвет, кулинарное блюдо, которое напишут большинство, ваша задача состоит в том, чтобы ваше мнение совпало с мнением большинства».

Обсуждение. Определение количества совпадений. Ответы на вопросы: «Как вы думаете, с чем связано совпадение ответов? Что помогает определить то, что происходит во внутреннем мире другого человека? Трудно ли прочувствовать мир, состояние другого человека? Что нужно для верного понимания другого человека?».

13. Упражнение «Кулак, палец, ладонь»

Цель: развитие навыков невербального принятия группового решения.

Инструкция. Все участники становятся в круг. Участникам предлагается, не договариваясь, предварительно на счет «три» показать кулак, большой палец вверх или открыть ладонь, причем всей группе одно и то же.

Обсуждение. Что удалось, а что нет? Почему? Что помогало и что мешало? Был ли человек, на которого ориентировались, или ориентировались на большинство, что чувствовали?

Ведущему необходимо обращать внимание на количество предъявленных кулаков, так как он является символом повышения агрессии. Таким образом, данное упражнение дает ведущему дополнительную информацию об уровне развития группы.

14. Психотехническое упражнение «Невербальная дискуссия»

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, расширение группового репертуара способов взаимопонимания.

Инструкция. Группа разбивается на тройки. Каждый участник тройки играет определенную роль: один – глухонемого, в распоряжении которого мимика, жесты, зрение, пантомима, второй – глухой паралитик – он может только говорить и видеть, третий – слепой и немой – он способен только слышать и показывать. Задача тройки – договориться либо о месте встречи, либо о том, какие цветы посадить на клумбе, либо о том, какой подарок подарить общему другу.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Изменилось ваше состояние? Что сейчас произошло? Что помогло выполнить задание? Как вы можете использовать в жизни тот опыт, который приобрели во время выполнения этого задания?»

Для облегчения выполнения задания детей можно оснастить соответствующими реквизитами: повязками, наушниками, темными очками и т. д.

15. Дискуссия «Значение невербального общения»

Цель: осознание важности адекватного восприятия собеседника, понимание и принятие объективного состояния внутреннего мира другого человека.

Инструкция. Обсуждение вопросов: Для чего нам необходимо определять свои невербальные реакции? Как нам помогает знание

невербальных реакций в общении с другими людьми? Каково значение жестов, мимики в жизни человека? и т. д.

16. Упражнение-тренинг «Обратная связь» – см. занятие 1.

Занятие 2

Тема: Дистанция в общении и его организация. Активное слушание

Цели:

- формирование представлений о существующих дистанциях в общении;
- осознание важности дистанции в общении;
- определение влияния пространственного расположения партнеров на процесс коммуникации;
- формирование чувства ответственности у человека за то, что он слышит;
- формирование умений активного слушания;
- выведение правил адекватного активного слушания.

Содержание занятия

1. Упражнение «Палитра приветствий»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Инструкция: «Ребята, сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Обсуждение. По завершении упражнения участники группы отвечают на вопросы ведущего: «Как вы себя чувствуете? Какое из приветствий вам особенно запомнилось? Почему?».

2. Игра-активатор

Цель: активизация внимания.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами настроимся на активное взаимодействие друг с другом, для этого сделаем следующее:

если я подниму правую руку, то вам нужно хлопнуть в ладоши, если подниму левую руку – сидеть молча, не издавая никаких звуков». Ведущий в течение игры, которая длится минуты три, поочередно поднимает руки, совершает обороты вокруг оси.

Ведущему рекомендуется достичь практически безошибочно го реагирования группы на изменения. После завершения упражнения подбодрить участников в том, что они достаточно внимательны. Хорошо выполняли упражнения и готовы к дальнейшему взаимодействию на занятии.

3. Психотехническое упражнение «Ледокол»

Цель: определение важности организации и сохранения пространства в межличностном общении.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами встанем в две шеренги лицом друг к другу. Задачей каждого является оттолкнуть впереди стоящего партнера. Помните о правилах групповой работы, которые вы приняли (например, «Не навреди», «Забота о ближнем», «Я ответственен за духовное и физическое состояние каждого участника группы»).

Обсуждение. Ответы на вопросы в кругу: «Какие чувства в течение исполнения упражнения у вас возникали? Почему возникают неприятные чувства? Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы испытанные вами неприятные чувства не возникали при встрече с людьми, при общении в других жизненных ситуациях?».

4. Игра-тренинг «Мое пространство»

Цель: Определение границ собственного пространства в межличностном взаимодействии.

Инструкция. Ведущий делит группу на пары. Задачей каждой пары является определение своих ощущений при приближении и удалении партнера по игре. Сначала один участник то приближается, то удаляется от своего партнера по игре. То заходит с боку, со спины. Каждому участнику пары необходимо определить свое комфортное пространство во взаимодействии с другими людьми.

Обсуждение. Желаящие участники высказывают свое впечатление от упражнения. Что они для себя определили, уточнили? Какие выводы сделали?

Ведущему рекомендуется также привести совместно с детьми примеры ситуаций, в которых происходит нарушение межличностной дистанции, акцентировать внимание на том, что при нарушении данной дистанции происходит осознание нарушения чувства безопасности и, как следствие, возникновение тревожности.

5. Упражнение «Я и люди вокруг меня»

Цель: актуализация механизмов, определяющих адекватные границы пространства в межличностном взаимодействии, как свои, так и людей, вступающих с вами во взаимодействие.

Инструкция: «Ребята, предлагаю одному участнику сесть в центре круга, остальные участники приближаются к нему вплотную, а затем медленно отходят на прежнюю позицию. Далее сам участник круга сначала приближается к остальным, затем возвращается на исходное положение.

Обсуждение. Ответы на вопросы: «Какие испытали ощущения группа, каждый участник группы и особенно тот участник, который находился в центре круга? Какие закономерности в проявлении чувств ощутил каждый из вас?».

6. Психотехническое упражнение «Слушай, наблюдай, анализируй»

Цель: определение динамики пространственного расположения в процессе общения.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы выберем двух добровольцев, которые поговорят на любую интересную для них тему: сначала в обычном звуковом режиме, а затем шепотом. Задачей остальных является понаблюдать, как будет в процессе беседы изменяться пространственная дистанция в общении».

Обсуждение. Ответы в кругу на вопросы: «Какие изменения пространства происходили в процессе общения? Почему? Назо-

вите причины, которые способствовали изменению дистанции в общении?»).

7. Дискуссия «Пространство в межличностном значении»

Цель: актуализация ощущений, знаний по сохранению безопасного, конструктивного пространства в межличностном общении как одного из условий эффективного, успешного взаимодействия с людьми.

Инструкция. Ответы на вопросы: «Что вы понимаете под личностным пространством? Для чего необходимо сохранять пространственную дистанцию в общении как свою, так и собеседника? Какие чувства возникают при нарушении пространственной дистанции в общении, чем это чревато? Что происходит при нарушении дистанции субъективно осознаваемой безопасности? Какие меры необходимо предпринять, если это произошло?».

8. Упражнение «Здравствуй, друг»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения в группе.

Инструкция: «Начнем сегодняшний день с того, что все встанем и поздороваемся, но здороваться будем так: с каждым за руку, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное, никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите все друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?» Если окажется, что кто-то кого-то пропустил, надо это исправить. Затем все садятся в круг.

Обсуждение. Ведущий задает вопросы группе: «Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение?»

9. Игра-активатор «Внимание: повтори за мной»

Цель: активизация внимания.

Инструкция: «Сейчас мы с вами немного подвигаемся. Мы будем выполнять различные движения, при этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те движения, сообщение

о которых я буду начинать со слов «Тренер сказал». Если любое движение произносится без этого вступления, движение выполнять не надо».

10. Упражнение-тренинг «Испорченный телефон»

Цель: формирование представлений о причинах искажения вербальной информации, акцентирование внимания участников группы на значимости адекватного восприятия собеседника.

Инструкция. Все участники группы сидят в кругу, ведущий на ухо своему соседу шепотом говорит короткую фразу, тот передает ее следующему участнику группы и т. д.

Обсуждение. Обсуждение в кругу: «Почему данная игра называется „Испорченный телефон“? По каким причинам происходит искажение информации? К каким последствиям это может привести? Как избежать искажения информации? Что необходимо предпринять, чтобы информация дошла до слушателя в первоначальном виде?»

11. Игра-тренинг «Передай информацию»

Цель: акцентирование внимания участников группы на значимости адекватного восприятия и передачи информации.

Инструкция. Ведущий просит выйти за дверь семь добровольцев. За это время группа придумывает небольшой текст. Например: «В пятницу, 17 апреля, у нас состоится экскурсия... (куда-то). Сбор около приюта в 15 часов, с собой взять (перечисление трех предметов), предупредить воспитателей о том, что вернемся после ужина, так как... и т. д.». Далее по одному из-за двери приглашают участников. Ведущий передает им информацию, придуманную группой, его задача сводится к тому, чтобы передать ее следующему игроку, которого приглашают в аудиторию, и так до последнего, седьмого, участника.

Обсуждение: «Как изменилась информация от начала игры к ее концу? Почему это произошло? Что необходимо нам предпринимать, чтобы данное явление нас не касалось? Какие правила ак-

тивного слушания, точной передачи информации мы с вами можем вывести и руководствоваться ими в своей жизни?»

Ведущему необходимо предупредить участников, находящихся в аудитории, сдерживать свои эмоциональные реакции, из-за курьезов, которые могут происходить при передаче информации. Не комментировать ответы и не поправлять ошибки в ответах участников актива – семерки.

12. Упражнение «Чудеса интонации»

Цель: оптимизация слухового восприятия информации, расширение слухового спектра восприятия, раскрытие роли интонации в достижении цели.

Инструкция. Участники группы формируют четверки, в которых происходит индивидуальное выполнение трех мини-заданий, а именно:

Произнести имя соседа справа в разных интонациях (радостно, грустно, безразлично, быстро, медленно, механически – бесчувственно).

Произнести фразу «Что имеем – не храним, потерявши – плачем» с разными интонациями (злости, жалобы, назидания).

Произнести фразу «Желание – тысяча возможностей, а нежелание – тысяча причин» с разными интонациями, которые вызовут у слушателей интерес, протест, одобрительное соглашение.

Обсуждение: «Как интонация и темп общения влияют на восприятие информации? Выделите положительно и отрицательно влияющие формы общения. Какова роль интонации и темпа речи в достижении поставленных целей беседы?»

13. Психотехническое упражнение «Собеседник»

Цель: формирование стратегий, позволяющих улучшать взаимопонимание.

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Один собеседник закрывает глаза, а второй описывает полюбившееся ему место в поселке, городе и т. д., на котором он бы хотел видеть своего собеседника. Второй участник должен догадаться, где оно находится. Далее участники меняются ролями.

Обсуждение: «Что помогало и что препятствовало понять собеседника? Какие чувства вызвал собеседник? Почему? Что помогало проникнуться рассказом собеседника?»

Обсуждение упражнения рекомендуется проводить в общем кругу.

14. Дискуссия «Роль активного слушания в нашей жизни»

Цель: определение значения навыков активного слушания и активизация деятельности по их формированию.

Инструкция. На листе ватмана группа вырабатывает правила активного слушания и формулирует способы улучшения взаимопонимания в общении. Отвечают на вопросы: Что мы понимаем под активным слушанием? Как мы себя чувствуем, когда представленная нами информация становится искаженной? Что необходимо делать для правильного восприятия и передачи информации?

15. Упражнение-тренинг «Обратная связь» – см. занятие 1.

Занятие 3

Тема: Этапы процесса коммуникации. Приятная беседа

Цели:

- формирование представлений о стилях общения, определение собственного стиля общения;
- ознакомление с основными этапами коммуникационного процесса;
- актуализация конструктивной формы общения;
- актуализация значимости владения умением грамотного формулирования вопросов;
- формирование умений конструктивного, адекватного реагирования на неожиданные вопросы
- формирование представлений о правилах поведения в дискуссии.

Содержание занятия

1. Упражнение «Приветствие + пожелание»

Цель: создание позитивного эмоционального настроя в группе, настрой на активное взаимодействие.

Материал: мяч среднего размера.

Инструкция: «Ребята, предлагаю начать нашу встречу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, вплоть до одного слова. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что вы чувствовали, когда говорили пожелания кому-то из нас? Какие у вас были чувства и состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?»

Ведущему в ходе обсуждения рекомендуется обратить внимание участников группы на возникновение чувства дискомфорта у человека, обращение к которому не соответствует его потребностям и интересам.

2. Упражнение «Муха»

Цель: активизация внимания.

Материалы: доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем (3 x 3), в центре которого нарисована муха (или поставлена точка).

Инструкция. Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет группе, что в центре ее сидит дрессированная «муха», которая послушно перемещается с одной клетки на другую посредством подачи ей команд. По одной из четырех возможных команд (вверх, вниз, вправо, влево) «муха» перемещается на соответствующую команде соседнюю клетку. Команды подаются участниками по очереди. Задача участников – проследить движение «мухи» по

игровому полю и не допустить ее выхода за его пределы. «Потребуемся! Молодцы! А теперь поиграем на воображаемой доске, которую вы представите перед собой. Если кто-то теряет нить или видит, что «муха» вышла за пределы поля, говорит «стоп» и, вернув муху на центральную клетку, начинает игру сначала».

На игру рекомендуется отвести ведущему не более 5–7 минут.

3. Игра-упражнение «Старт»

Цель: обозначение первого этапа коммуникационного процесса – этапа начала общения. Определение наиболее эффективных способов начала общения.

Материалы: ватман и маркеры.

Инструкция. Группа делится на подгруппы из трех человек. Роль первого номера – придумать себе имя, образ, легенду и вести себя при начале общения как человеку, который недостаточно заинтересован в контакте с другими. Роль второго – познакомиться с участником под № 1, расположить его к общению с собой и поддерживать с ним беседу. Роль третьего – наблюдение за процессом начала общения и определение эффективных способов его организации и проведения. Желательно, чтобы каждый член подгруппы побывал во всех ролях.

Обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями о происходящем. По желанию ребята рассказывают, что чувствовали, когда с ними знакомились и когда знакомились сами. Отмечают, что способствовало началу общения, а что мешало. Определяют самые удачные способы входа в коммуникацию и типичные действия, создающие успешную ситуацию входа в коммуникацию.

Самые удачные способы входа в коммуникацию в течение обсуждения фиксируются ведущим на ватмане и проговариваются в конце обсуждения.

4. Психотехническое упражнение «Начало с продолжением»

Цель: тренировка способов эффективной коммуникации в начале общения и его поддержание.

Инструкция. Группа делится на пары, в задачи каждой пары входит начать общение на любую тему и поддержать его, будь то обмен мнениями, обсуждение проблемы и т. д. В начале работы детей в центре круга работает ведущий с кем-то из участников, возможно и со вторым ведущим группы, далее обсуждение того, что происходило. После мини-обмена мнениями работать начинают дети в парах.

Обсуждение: «Что здесь в действительности происходило? Что помогало наладить и продлить контакт? Какие личные возможности при выполнении этого упражнения вы в себе отметили? Что давалось легко, а что вызывало затруднение? Что вам дало выполнение данного упражнения?»

В группе, испытывающей дефицит в лексической сфере речи, при выполнении данного упражнения ведущим рекомендуется заготовить и раздать детям соответствующие тексты.

5. Упражнение «Великий мастер»

Цель: активизация личностных ресурсов, способов, удерживающих в контакте собеседника (основная часть процесса коммуникации), актуализация сильных сторон участника.

Инструкция. Участники группы сидят в общем кругу. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер в таком-то деле». Участник не только называет дело, в котором он успешен, но и убеждает всю группу в этом. После каждого выступления ведущий спрашивает у группы, есть ли кто-то среди них, кто делает это лучше. Если группа соглашается, что человек в этом деле действительно великий мастер, игра продолжается. Если нет, то группа помогает активному игроку определить дело, в котором он, по мнению большинства, великий мастер.

Обсуждение: «Что сейчас произошло? Как вы себя чувствуете? Что помогало удерживать в контакте группу?»

6. Игра-тренинг «Отказ»

Цель: определение способов выхода из общения, формирование конструктивных способов выхода из общения.

Материалы: мини-ситуации на карточках, соответствующие атрибуты.

Инструкция. Ведущий раздает пяти парам мини ролевые ситуации и просит в течение двух минут подготовиться к их озвучиванию. Темы:

1. Девочка просит вернуть свою книгу, ее подруга не хочет этого делать, так как книга ей очень понравилась и она мечтает оставить ее у себя.

2. Мальчик хочет подружиться с девочкой, которая ему очень нравится. Он оказывает ей знаки внимания, активен в общении. Девочка решает сама, будет она выстраивать дружеские отношения с этим мальчиком или нет.

3. Старший подросток предлагает закурить младшему, младший отказывается.

4. Друг (подруга) просит вас сопроводить на свидание, а вы отказываетесь.

5. Дома напряженная атмосфера. К вам в гости пришли друзья с целью подготовки к праздничному школьному мероприятию. У вас плохое настроение, нет желания что-то делать.

Обсуждение: «Какие вы испытывали чувства в процессе коммуникации? Какие способы отказа были продемонстрированы? Какие из них являются конструктивными и деструктивными, допустимыми и недопустимыми? Определите конструктивные способы выхода из общения».

Ведущему рекомендуется на листе ватмана во время обсуждения на одну половину вынести конструктивные способы выхода из общения, а на другую – деструктивные и еще раз акцентировать на них внимание детей. Уточнить, что нужно для того, чтобы вами в жизни использовались в основном конструктивные способы выхода из коммуникационного процесса.

7. Дискуссия «Организация коммуникативного процесса»

Цель: актуализация знаний и умений в области организации и осуществления эффективного коммуникативного процесса.

Инструкция. Группа разделяется на подгруппы по пять человек. Задачей каждой подгруппы является коллективное составление и отражение на листе ватмана основных этапов коммуникационного процесса (начало общения, основная часть – удержание контакта, выход из общения) и иллюстрирование его примером. После выполнения задания один из участников раскрывает результат работы группы.

Обсуждение. Выбор самого интересного примера и его анализ. Обсуждение вопросов: «Какие существуют самые удачные способы вхождения в коммуникацию? Назовите типичные действия, создающие ситуацию входа в коммуникацию. Что помогает продлить контакт? Что помогает и что мешает завершить конструктивно процесс общения?» и т. д.

8. Игра-тренинг «Снежный ком»

Цель: разминка, установление в группе благоприятной психоэмоциональной атмосферы.

Инструкция. Ведущий предлагает подросткам по очереди, по кругу, поприветствовать друг друга следующей фразой: «*Имя*, здравствуй, я очень рад(а) тебя видеть», причем каждый следующий участник проговаривает имена тех, кто уже поздоровался, следовательно, последний участник называет имена всех присутствующих.

Обсуждение: «Что произошло? Что вы чувствуете? Изменилось ли состояние группы?»

9. Игра-активатор «Раз хлопок, два хлопок»

Цель: активизация внимания.

Инструкция. Все участники сидят в кругу. Причем ладони каждого находятся на коленях соседа, правая рука на левом колене соседа справа, левая – на правом колене соседа слева. Начинает игру ведущий. Задача играющих – быстро, без заминок, передать хлопок по кругу.

Упражнение можно завершить только после того, как группа успешно с ним справится.

10. Игра-тренинг «Мир вопросов»

Цель: формирование представлений о видах вопросов.

Материалы: ватман и маркеры, цветная бумага и листочки с ручкой у каждого участника группы, буквы слов: «нейтральный», «провоцирующий», «благожелательный», «неблагожелательный». На индивидуальных листках у детей представлена таблица с видами вопросов:

Виды вопросов и их ассоциативное (цветовое) личностное восприятие								
№ ?	Провоцирующий	Цветовая ассоциация	Нейтральный	Цветовая ассоциация	Благожелательный	Цветовая ассоциация	Неблагожелательный	Цветовая ассоциация

Инструкция: «Ребята, вы прекрасно знаете, что словом можно осчастливить человека, а можно и уничтожить. В народе говорили, что злые языки хуже пистолета. Как вы понимаете смысл этого утверждения?»

От слов зависит многое. Но редко слова существуют сами по себе. Как правило, они складываются в предложения для объяснения, подтверждения чего-то. Одним из видов такого сложения являются вопросы. Поговорим сегодня о том, что одним из условий приятной беседы является знание, умение грамотного, корректного формулирования вопросов. Определим виды и формы вопросов.

Ваша задача сейчас – образовать четыре группы и за короткое время собрать слово, которое определяет тот или иной вид вопроса, и дать ему характеристику. Прослушиваем каждую группу.

Сейчас я вам начну читать вопросы, впишите на своих листочках в таблицу № вопроса, его вид и ваш цвет».

Примерный перечень вопросов:

- Я не уверен, передал ли я вам всю необходимую информацию?
- Вы хотите узнать еще что-либо?
- Могу ли я вам чем-то помочь?
- Я знаю, что ты на это не способен(а)?

- У тебя что, мозги не работают?
- Как ты считаешь, что тебе нужно для достижения успеха в деле, которое ты начал?
- Как ты думаешь, что тебе необходимо для успешной карьеры, кроме знания своего дела?
- Ты чувствуешь, что не можешь этого больше вынести?
- Чем ты занимаешься?
- Какое время года тебе больше нравится?

Обсуждение: «Давайте внесем ваши результаты в обобщенном виде в общую таблицу».

Ведущий на листе ватмана, где отражена та же табличная форма, что на индивидуальных листках детей, выносит в ходе обсуждения, обмена мнениями детей результаты в таблицу, отмечая форму и вид вопроса и его цветовую характеристику.

(Черный и темные тона – провоцирующий, зеленый – нейтральный, синий, голубой – неблагоприятный, оранжевый, желтый – благоприятный.)

11. Упражнение «Раз вопрос, два вопрос»

Цель: формирование умения задавать адекватно, грамотно вопросы.

Инструкция. Работа осуществляется в тройках. Один задает вопросы, второй отвечает, третий наблюдает за происходящим. Далее участники микрогруппы меняются ролями, на каждого 3–5 минут.

Примерные темы для работы в тройках:

- Отстал в учебе.
- От вашего друга (подруги) часто пахнет табачным дымом.
- Не справился с порученным заданием.
- Единственный выполнил правильно порученное дело.
- Выиграл в лотерею.
- Устроился на высокооплачиваемую работу.
- Стал активно заниматься физкультурой.
- Ваш друг стал избегать вас.
- Ваш друг (подруга) озабочен покупкой алкогольной продукции и т. д.

Обсуждение. Обмен впечатлениями, полученными в ходе выполнения упражнения: «Понравился ли вам ваш вопрос? Какой вопрос более всего понравился отвечающему? Какие вопросы в жизни вам чаще хотелось слышать и почему? Какие вопросы вы чаще используете в общении? Какой опыт вы приобрели, выполняя данное упражнение?»

12. Психотехническое упражнение «Мои ответы: готовность, умение»

Цель: определение форм ответов, формирование умений подбирать формы ответов, адекватные конкретной ситуации.

Материалы: лист ватмана и маркеры.

Инструкция. Упражнение проводится в кругу. «Поговорим об ответах. Как и вопросы, они могут поддерживать человека, способствовать дружескому общению, а могут и больно ранить, лишить покоя. Давайте выведем для себя существующие формы ответов, но сделаем это так: я буду называть форму, а ваша задача – придумать для нее пример. Итак: полный ответ, неполный, прямой, ответ со скрытым смыслом, конкретный, уводящий в сторону».

Во время упражнения ведущий пишет форму ответа.

После выполнения этого задания группа выбирает два лучшие примера для записи на ватмане, иллюстрирующие формы ответов.

Далее ведущий предлагает группе ряд ситуаций, на которые участники должны придумать адекватные ей ответы.

Примерный перечень ситуаций:

- Вас оскорбляют.
- Вас обвиняют в том, к чему вы не причастны.
- Вы единственный из коллектива удостоиваетесь путевки «10 дней на берегах Средиземного моря».
- Ваш друг (подруга) отказывается от дружбы с вами.
- Вам предлагают сбежать с занятия и т. д.

Обсуждение: «Насколько адекватны были ваши ответы? Как вы сейчас себя чувствуете? Чем для вас интересно было это упражнение? Какие открытия для себя вы сделали, выполняя данное упражнение?»

13. Релаксационное упражнение «Свеча»

Цель: спонтанное расслабление, восстановление работоспособности.

Инструкция: «Ребята, вы славно потрудились, предлагаю вам немного отдохнуть. Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе, что перед вами стоит свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда вы раздуваете его, становится светлее, а когда его уменьшаете, становится темнее. Чередуйте темноту со светом. Представьте себе, что свет становится ярче и лучистее. Попробуйте сделать его таким ярким, чтобы стало светло, как днем. Теперь очень медленно приглушайте свет пламени. Мысленно потушите свечу. Откройте глаза».

Перед началом упражнения необходимо настроить детей на данный режим взаимодействия с ведущим.

14. Дискуссия «Нужны ли правила в общении»

Цель: определение основных правил поведения в беседе, дискуссии, формулирование требований к вопросам.

Материалы: листы формата А4 и ручки, лист ватмана.

Инструкция. Группа делится на две подгруппы. Задача каждой подгруппы – за 7–10 минут сформулировать правила поведения в беседе, дискуссии. Затем один из участников подгруппы озвучивает их, аргументирует и записывает на листе ватмана. Далее вторая подгруппа в лице одного участника отмеченные правила дополняет теми, что не были отмечены первой подгруппой.

Обсуждение: «Что необходимо вам, чтобы вы придерживались данных правил в поведении? Что необходимо сделать, чтобы люди вокруг вас соблюдали данные правила поведения в беседе, дискуссии? Каких требований к вопросам необходимо придерживаться, чтобы не спровоцировать у собеседника негативных поведенческих реакций в общении с вами?»

Далее каждый участник группы по кругу называет свое требование к вопросам. Желательно не повторяться в мыслях и высказываниях. После прослушивания всех мнений ведущий резюмирует основные требования к вопросам. Участники группы оформляют

памятку для себя под пунктами: правила поведения в беседе; требования к вопросам.

Перед началом упражнения ведущему рекомендуется определить для детей понятие беседы, дискуссии, можно выписать их определение на стене.

15. Упражнение-тренинг «Обратная связь» – см. занятие 1.

Занятие 4

Тема: Барьеры, помехи в общении. Стратегии поведения в общении

Цели:

- формирование представлений о видах барьеров и помех в общении, причинах, их вызывающих;
- осознание своих индивидуальных способов ухода от открытого, непосредственного общения;
- актуализация значимости адекватного восприятия собеседника;
- формирование представлений о возможных стратегиях поведения различных типов собеседников в общении;
- определение личностных стратегий поведения в общении;
- развитие умения по различению основных форм коммуникации.

Содержание занятия

1. Упражнение «Хоровое приветствие»

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе.

Инструкция. Участники группы встают в круг, берутся за руки и громко приветствуют друг друга словами: «Все, всем добрый день, всем, всем хорошего настроения».

2. Упражнение «12 месяцев»

Цель: повышение внимания, интеллектуальной и физической активности, активизация группы.

Инструкция. Сейчас без помощи слов необходимо представить круг из 12 месяцев. Около ведущего слева – январь и т. д. Справа должен оказаться декабрь. Общение разрешено с помощью мимики и жестов. Ведущий – Новый год.

Обсуждение. Когда дети встанут в кольцо, ведущий просит назвать их месяцы своих дней рождения. Далее он спрашивает о настроении группы.

3. Игра-тренинг «Определи барьер»

Цель: определение помех, барьеров в общении, активизация умений по их определению.

Материалы: карточки с ситуациями.

Инструкция: «Ребята, как вы понимаете слово „барьер“? Барьеры есть в любой деятельности человека, в том числе и общении. Для того чтобы эффективно, успешно выполнять задуманное, необходимо иметь представление о том, какие барьеры могут возникнуть в течение этой деятельности, осложнять ее. Сегодня мы с вами поговорим о барьерах общения. Мы определим, какие это барьеры и в результате чего они возникают. Сейчас я попрошу пять добровольцев из группы выйти ко мне, я дам вам карточки, которые вам предстоит обыграть для всей группы. Группа же в свою очередь попытается определить барьер общения, заложенный в этой ситуации, дать ему название и определить причину его возникновения».

Обсуждение. Для чего нам необходимо иметь представление о существующих барьерах общения?

4. Упражнение «Маски»

Цель: осознание своих индивидуальных способов ухода от открытого, искреннего общения.

Материалы: карточки для работы групп с наименованием «Масок».

Инструкция: «Ребята, прошу семерых желающих подойти ко мне». Этой группе ведущий дает ромашку из семи лепестков, каж-

дый лепесток снизу подписан названием «Маски»: безучастность, прохладная вежливость, высокомерная неприступность, агрессивность, угодливость, наигранное сочувствие, неуместная веселость. Теперь каждый участник, вооружившись той или иной маской, в общении выбирает себе партнеров из остальных участников группы и инсценирует соответствующую маске ситуацию. Это можно сделать как невербально, так и с помощью слов.

Обсуждение: «Как вам то, что сейчас здесь происходило? Какими „масками“ в общении чаще пользуетесь вы? Какие, на ваш взгляд, маски более приемлемы в общении при определенных ситуациях? Почему? Чем маски облегчают процесс общения, а чем усложняют, мешают?»

Ведущему рекомендуется обеспечить участие в продумывании сценок-ситуаций и их показе всех участников группы, так чтобы все дети были включены в процесс игры.

5. Упражнение «Говорю, что вижу, что чувствую»

Цель: активизация навыков адекватного восприятия собеседника.

Инструкция: «Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят относительно любого из участников. Например: „Саша сидит, положив ногу на ногу“, „Таня улыбается“. Обратите внимание на то, чтобы ваши суждения не имели оценочный характер.

Часто ли у вас возникало желание дать оценочное суждение?

А теперь я вам предлагаю закрыть глаза и беспорядочно перемещаться по комнате, при встрече при помощи рук пытаться „узнать“ встретившегося человека.

Обратите внимание, какие возникают ощущения и чувства от прикосновений, какая появляется тактика поведения».

Обсуждение: «Было ли сложным это упражнение? Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?»

6. Упражнение «Спустить пар»

Цель: развитие умения коммуникации чувств, снижения состояния напряжения.

Инструкция: «Ребята, сейчас каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: „Света, мне обидно, когда ты говоришь, что все девочки, кроме тебя, неудачницы“. Прошу убедительно вас не оправдываться, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь „спустить пар“. Если кому-то из вас будет совершенно не на что жаловаться, то можно просто сказать, что у вас пока ничего не накопело и вам не нужно „спускать пар“».

Обсуждение. Ответы участников на вопросы: «Что вы сейчас чувствуете? Изменилось ли ваше настроение? Что сейчас произошло?»

7. Дискуссия «Почему возникают барьеры в общении»

Цель: актуализация полученных в течение занятия знаний, умений.

Материалы: бумага формата А4, фломастеры или цветные карандаши, нитка со скрепками для выставки рисунков.

Инструкция. Группе предлагается на листочках столбиком написать ответ на вопрос: «Почему возникают барьеры в общении? Каковы причины их возникновения?» Далее по кругу участники группы озвучивают свое мнение. Ведущий резюмирует ответы детей, подчеркивая причины барьеров в общении, наиболее часто встречающиеся в ответах детей. Подводит их снова к мысли, что необходимо предпринять, чтобы они не возникали, мешая конструктивному общению.

После короткого обсуждения ребятам предлагается нарисовать ассоциативный рисунок «Общение без барьеров».

Обсуждение. Выставка рисунков, обмен впечатлениями.

8. Игра «Все вместе»

Цель: сплочение группы, создание позитивной эмоциональной атмосферы.

Материалы: листы газет.

Инструкция: «Вы видите перед собой листы газет, но это не просто газеты, это остров Дружбы. Мне очень интересно, сколько человек может разместиться на этом небольшом острове. Это совсем небольшой островок, но он прекрасен, и, может быть, вы сможете придумать, как разместиться на нем вам всем».

Обсуждение: «Какое у вас настроение? Как вы себя чувствуете? Что помогло вам всем разместиться на острове Дружбы?»

9. Упражнение-визуализация «Рюкзак»

Цель: активизация внимания, укрепление положительной эмоциональной атмосферы в группе.

Инструкция: «Вы прекрасно разместились на острове Дружбы, но, чтобы интересно и успешно провести нашу с вами нынешнюю встречу, нам предварительно необходимо собрать в путь рюкзак. Представьте, что в центре круга он лежит пустой. Каждый из нас по очереди положит в него что-то нужное. Сделать это надо без слов, использовать можно только мимику и жесты. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться».

Обсуждение. Когда все участники что-то положат в рюкзак, ведущий обращается к группе с вопросом: «Что положил в наш рюкзак...», называя имя того или иного участника группы.

При обсуждении упражнения ведущему рекомендуется обратить внимание группы на условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Отметить значимость внимательного отношения к человеку.

10. Упражнение «Нападающий и защищающийся»

Цель: определение позитивных и деструктивных стратегий поведения в общении, тренировка умений по аргументации своей точки зрения, актуализация чувства уверенности в себе.

Инструкция. Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой – защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, т. е. «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит вкрадчиво, спокойно, тихо, сначала старается угодить, а затем спокойно отстоять свою точку зрения. Через 5–7 минут участники меняются ролями. Нужно постараться в первой роли полностью испытать власть, авторитет «нападающего», а во второй – манипулирующую пассивность «защищающегося», уравновешенную оппозицию.

Обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в разных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни. Какая роль для них была более комфортной, а какой роли было трудно следовать.

11. Психотехническое упражнение «Чувство плюс поведение»

Цель: определение типов собеседников и соответствующих им стратегий поведения в общении.

Материалы: карточки с заданиями, лист ватмана и маркеры.

Инструкция. Ведущий приглашает восемь участников, просит их образовать пары. На карточках дает каждой паре задание, которое они должны подготовить в течение 3 минут. Ролевой сюжет общения в авторитарном стиле, демократическом, либеральном, попустительском. На карточках рекомендуется дать объяснение тому или иному стилю.

В это время группа пытается определить основные категории собеседников (для этого ведущий может использовать схематичные рисунки эмоций – злость, радость, безразличие, беспокойство, стеснение). Участники группы рассматривают схему, рисуют ассоциативный портрет данного собеседника. В процессе обмена мнениями ведущий прикрепляет схемы основных категорий собеседников на лист ватмана. Далее приглашаются участники парных заданий. Задача группы – определить по разыгранной ситуации категорию собеседника и приоритетную для него стратегию поведения в общении.

Обсуждение: «Насколько точно был представлен портрет того или иного типа собеседника? Какую взаимосвязь вы отметили между типом собеседника и его поведением в общении? Какие вы выделили стили в общении? Какому стилю общения соответствует тот или иной тип собеседника? Какая пара лучше всех справилась с заданием? Какой тип собеседника вам наиболее приятен? Какие приемы вы можете использовать для конструктивного общения с представленными типами собеседников?»

12. Упражнение «Потенциал позитива в общении»

Цель: тренировка выражения позитивных чувств в общении.

Материалы: памятка для участников группы.

Содержание памятки:

- Будьте в общении доброжелательными, внимательными, терпимыми.
- Если у вас возникает желание сказать человеку комплимент, сделайте это.
- Как только вам сделали что-то приятное, сразу же реагируйте на это проявление, не откладывая в долгий ящик.
- Используйте в проявлении позитивных чувств только местоимение первого лица «я».
- Искренно называйте то чувство, которое вы испытываете.
- Скажите, каким конкретным поступком вызваны ваши чувства.
- Говоря, сопровождайте словесную информацию соответствующей мимикой, жестами и т. д.

Инструкция. Группа знакомится с содержанием памятки, обсуждает каждый пункт. Далее каждый вспоминает ситуацию, в которой хотелось открыто проявить свои позитивные чувства. Группа образует пары, делится своими ситуациями, а затем обыгрывает их.

Обсуждение: «Насколько вам удалось справиться с заданием? Как вы думаете, приятно ли партнеру узнать о ваших чувствах? Что было трудно в задании? Что получилось легко? Какой опыт вы приобрели? Помогла ли вам памятка при выполнении задания? У кого есть желание добавить пункты в памятку?»

13. Игра-тренинг «Вырвись из круга»

Цель: наблюдение и получение практического опыта по вступлению в конструктивные поведенческие стратегии коммуникации.

Инструкция. Все участники сидят в кругу, семь желающих образуют внутри круга наблюдателей круг, берясь за руки. Один желающий занимает место в центре круга. Его задача – выйти из круга с помощью уговоров, убеждений. Кто-то из участников не только захочет его выпустить, но и сделает это. Человек, поверивший уговорам и выпустивший просящего, занимает его место.

Обсуждение. Что испытывают участники микрогруппы? Что было легче – быть в центре круга или образовывать его? Что побудило выпустить участника игры из круга? Какие чувства испытывали, выпуская человека из круга, и какие – входя в круг? Что увидели наблюдатели? Что переживали в процессе игры наблюдатели? Какие стратегии поведения в общении определили у участников игры?

В центре круга должны побывать все участники микрокруга. Ведущему необходимо обратить внимание на то, как они реагировали на уговоры и убеждения, какие аргументы были предъявлены.

14. Дискуссия «Для чего необходимо знать основные стратегии поведения в общении»

Цель: осознание основных стратегий поведения в общении, определение значимости позитивных стратегий поведения в осуществлении конструктивного общения, актуализация конструктивных стратегий поведения.

Материалы: ватман и маркеры.

Инструкция. Сначала участники коллективно на правой стороне ватмана выписывают основные стратегии поведения в общении. Далее на левой стороне ватмана красным цветом выносят позитивные стратегии поведения.

Обсуждение: «Почему вы считаете, что вынесенные вами стратегии являются позитивными? Как помогает выстроить конструк-

тивное общение знание стратегий поведения в общении? Какие условия необходимы вам для использования в общении позитивных стратегий поведения?» и т. д.

15. Упражнение-тренинг «Обратная связь» – см. занятие 1.

Занятие 5

Тема: Модель интересного, приятного собеседника. Завершение работы группы по теме «Общение»

Цели:

- построение модели интересного, приятного собеседника;
- активизация личностного обаяния в общении, развитие наблюдательности в общении;
- определение и тренировка личностных ресурсов, обеспечивающих успешность в общении;
- систематизация знаний и умений, полученных в течение занятий коммуникативного тренинга;
- развитие инициативы, уверенности в общении;
- подведение детей к осознанию их роли в организации и проведении конструктивного, успешного общения.

Содержание занятия

1. Упражнение «Удивительное приветствие»

Цель: упражнение на создание работоспособности в начале встречи, активизация положительного психоэмоционального настроения группы.

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моему сигналу все одновременно возьмутся за руки и сделают это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем: раз, два, три!»

После того как ведущий убедится, что все участники взяли за руки, он озвучивает вторую половину задания: «А теперь давайте распутаемся, не разнимая рук».

Обсуждение: «Что помогло справиться с поставленной задачей? Что можно было сделать иначе? Что сейчас произошло? Как вы себя чувствуете?»

2. Упражнение «Только вместе»

Цель: актуализация межличностных отношений в группе, введение в тему встречи.

Инструкция: «Ребята, сейчас я вас всех прошу образовать пары. В парах встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая свои спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь сможете ли вы так же медленно встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам необходимо опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. С какой силой, по вашим ощущениям, необходимо опираться на вас партнеру, чтобы чувствовать себя комфортно с вами?»

Обсуждение. Ответы на вопросы: «Что было самым трудным в этом упражнении? Что вам больше хотелось – опираться или быть чьей-то опорой? Что было легче – встать или садиться? Почему? Каким собеседником вы себя видите – активным участником, пассивным слушателем и т. д.? Обоснуйте свой ответ».

3. Психотехническое упражнение «Таможня»

Цель: развитие наблюдательности в общении.

Материалы: монетка, пуговица и т. д.

Инструкция. Один участник группы по желанию выбирается на роль «контрабандиста», остальные будут «таможенники». Задача «таможенников» – наблюдать за «контрабандистом» и определить, в какой из своих приходов у контрабандиста есть какая-то вещь, которую он хочет пронести незамеченной. Задача «контрабандиста» – выйти за дверь и решить, в какой из трех раз, которые он будет проходить мимо «таможенников», он будет проносить некий предмет.

Обсуждение: «Как вы догадались, что „контрабандист“ несет какой-то предмет? Какие наблюдения вами были сделаны? Что на-

сторожило во внешнем мире, поведении? Кто угадал, кто нет? Почему?»

4. Упражнение-ассоциация «Самый обаятельный и привлекательный»

Цель: осознание обаяния как одного из условий успешной коммуникации.

Материалы: бумага формата А4, ручки.

Инструкция. Ведущий предлагает каждому участнику группы вспомнить героя фильма, книги и т. д., который для него является самым обаятельным. Далее написать на листочках те его индивидуальные качества, особенности, которые придают его образу обаяние, которые не только привлекли внимание, но и долгое время его удерживают. А затем попытаться отметить свои сходные с ним черты, например, открытый взгляд, непосредственность, пластичность в движениях, культура речи и т. д.

Обсуждение. Желающие делятся результатами своей работы. Группа отвечает на вопросы: «Что дало вам это упражнение? Как изменилось ваше состояние? Чем хотелось бы поделиться с окружающими, какими мыслями, идеями?».

5. Мини-спектакль «Королевский прием»

Цель: активизация личностного обаяния, тренировка ресурсов влияния на собеседника.

Материалы: веера для дам, трости для кавалеров и другие необходимые атрибуты, стул – имитация трона.

Инструкция. В группе разыгрывается мини-спектакль. Сначала среди мальчиков выбирается король, остальные – придворная свита короля, наблюдатели. Девочки – придворные дамы. Каждая придворная дама подходит к королю, улыбается и говорит любую фразу, стараясь его очаровать. Задача короля и его свиты – выбрать самую обаятельную из них, а остальным дают соответствующие им номинации: самая непосредственная, самая решительная и т. д.

Далее король приглашает самую обаятельную на свой трон, и все кавалеры проделывают то же действие, что и дамы, но в адрес

самой обаятельной. Самая обаятельная выбирает самого обаятельного из свиты. Каждому из свиты короля дамы также придумывают позитивные номинации.

Обсуждение: «Как ваше настроение? Что нового вы о себе узнали? Что вам помогало произвести приятное о себе впечатление? Что может привлечь к нам собеседника? Как мы можем повлиять на собеседника?»

6. Психотехническое упражнение «Тайная записка»

Цель: актуализация личностных ресурсов, обеспечивающих успешность в общении, повышение самооценки.

Материалы: бумага формата А4, ручки.

Инструкция: «Ребята, я вам предлагаю написать тайную записку одному из участников группы. Кому вы будете писать, определит ведущий, то есть я. В записке вы отмечаете „черты обаятельности“ адресата. Далее записки складываем вместе, а потом каждый ищет „тайную“ записку для себя».

Обсуждение: «Как ваше настроение? Что нового вы узнали о себе? Как изменилось ваше настроение?»

7. Дискуссия с элементами ассоциации «Какой он интересный, приятный собеседник»

Цель: формирование портрета интересного, приятного собеседника.

Материалы: бумага А4, фломастеры, нить и скрепки для выставки рисунков участников группы.

Инструкция. В кругу каждый участник сообщает по одной черте, признаку интересного, приятного собеседника, задача – не повторять мысли других. Далее детям предлагается нарисовать портрет интересного, приятного собеседника и представить его.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что необходимо вам предпринять, чтобы стать интересным, приятным собеседником? Как, на ваш взгляд, много ли сейчас людей можно отнести к рассматриваемой нами категории? Почему? Как можно изменить данную ситуацию?»

8. Упражнение «Новогодняя елка»

Цель: активизация группы, создание благоприятной психологической атмосферы единения.

Материал: фотоаппарат для ведущего.

Инструкция: «Все вы видели новогоднюю елку, красиво украшенную. А сейчас задание всей группе: поставьте и нарядите елку. Решайте сами, кто будет стволом, кто ветками, кто игрушками и т. д. Главное – чтобы все участники группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен своим местом.

После того как елка будет поставлена, наряжена, ведущий «замораживает» картину и делает фотографию группы.

Обсуждение: «Какие чувства вы испытывали в течение выполнения задания? Как изменилось ваше состояние после фотоснимка? Чем хочется поделиться с группой, о чем сказать?»

9. Игра-активатор «Карлики – великаны»

Цель: активизация внимания, позитивный настрой на работу в группе.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами немного подвигаемся и потренируем наше внимание. Ведь оно нам необходимо для успешного взаимодействия на нашей встрече. Когда я скажу «карлики», вам всем необходимо присесть, когда скажу «великаны», все встают и поднимают руки вверх. Следите внимательно за словами, так как я вас попробую запутать. (Например, на слово «великан» ведущий может присесть.)

10. Психотехническое упражнение «Анабиоз»

Цель: систематизация знаний и умений в невербальной сфере общения.

Инструкция. Участники делятся на пары. Распределяют между собой роли: один застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо – с каменным лицом и пустым взглядом. Другому надо оживить напарника, не прикасаясь к нему, ничего не говоря. Признаками успешной работы «реаниматора» можно

считать произвольные реплики напарника, его смех, улыбку и другие эмоциональные проявления. На задание дается 1 минута.

Обсуждение: «Что мешало вести себя свободно, раскованно? Не подыгрывали ли „реаниматорам“? Почему?»

11. Ролевая игра «Убеди»

Цель: развитие инициативы, уверенности в поведении.

Инструкция. Группа образует тройки: два взрослых и подросток. Задание: провести беседу со взрослыми, аргументированно убедив их в целесообразности туризма, путешествий.

Обсуждение. Обмен мнениями по результатам ролевой игры.

12. Психотехническое упражнение «Встреча с любимым актером»

Цель: развитие инициативы, воображения, уверенности в общении.

Инструкция. Группа образует пары. Один из пары – победитель лотереи. Второй – его кумир. Ведущий говорит: «Давайте представим, что вам удалось встретиться со своим любимым актером, певцом. Вы, например, выиграли в каком-то конкурсе, главным призом которого была встреча в неофициальной обстановке с вашим кумиром. У вас есть возможность пообщаться с ним. О чем вы будете говорить, решайте сами». На упражнение дается 5 минут. Далее участники пары меняются ролями.

Обсуждение. Участники группы садятся в общий круг и представляют каждого кумира всей группе. Обмен мнениями. Ответы на вопросы: «Какое впечатление на вас произвело это упражнение? Что получилось легко? Что было трудно? Как вы себя чувствуете?»

13. Упражнение «Телеграммы»

Цель: активизация уверенности в общении, развитие эмпатийности, повышение самооценки, повышение уверенности в себе.

Материалы: бумага формата А4, ручки (можно использовать пустые бланки для телеграмм).

Инструкция. Каждому участнику раздаются листочки или чистые бланки телеграмм с именами остальных участников. Каждый участник группы на именной телеграмме каждого пишет самое хорошее, что узнал об этом человеке, чем ему этот человек помог в течение тренинга, чем он симпатичен, в чем была его важная заслуга и т. д. После того как все телеграммы написаны, ведущий раздает их адресатам. Каждый участник читает свою телеграмму.

Обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями, чувствами.

В ходе упражнения ведущему рекомендуется проследить за тем, чтобы в телеграммах не было оскорбительной, грубой информации.

14. Заключительная дискуссия

Цель: подведение итога коммуникативного тренинга.

Инструкция. Ведущий просит участников поделиться мыслями, чувствами, переживаниями по поводу всего тренинга. Что дал тренинг? Чем он был полезен? Какие впечатления у вас от встречи? Над чем стали задумываться? Какие важные решения для себя приняли? Какие чувства сейчас?

Далее ведущий просит участников группы на ватмане дописать ответы на сигнальном плакате «Памятка в жизнь»:

- Мне понравилось то, что...
- На занятиях я узнал о...
- Самым важным для меня было...
- Мне было трудно, когда...
- В результате занятий я...

Тренинг принятия решений и конструктивного разрешения конфликтов

Занятие 1

Тема: Конфликт, спор в нашей жизни. Причины конфликтов

Цели:

- введение группы в тематический тренинг;

- анализ понятий «конфликт» и «ссора», формирование представлений об их сущности;
- определение значения конфликтов в нашей жизни, положительные и отрицательные стороны;
- определение причин, провоцирующих конфликты, диагностика конфликта;
- формирование умений определять и соотносить интересы каждого участника конфликта;
- осознание участниками общения своего поведения как основного условия, влияющего на возникновение, течение и разрешение конфликта.

Содержание занятия

1. Упражнение «Ласковое приветствие»

Цель: создание позитивной эмоциональной атмосферы в группе.

Материалы: фломастеры, карточки для написания имен.

Инструкция. Ведущий просит каждого из присутствующих вспомнить, какое из ласковых обращений к каждому особенно приятно, а затем на листке написать это обращение и изобразить его в виде символа. Ведущий поясняет, что ему приятно, когда его называют, напр., Лейсан – Леся. Далее происходит самопрезентация своих ласковых имен и соответствующих символов.

2. Психотехническое упражнение «Ухо – нос»

Цель: активизация внимания, создание благоприятной атмосферы в группе.

Инструкция. Ведущий просит участников группы взять правой рукой себя за кончик носа, а левой – за мочку правого уха. По хлопку участники группы меняют положение рук, т. е. левой рукой берутся за кончик носа, а правой – за левую мочку уха. И так по хлопку несколько раз участники группы меняют положение рук.

Рекомендуемое количество хлопков – 7–8, желательно отметить всех, но особенно тех, у кого выполнение задания получалось более слаженно и четко.

3. Упражнение «Логическая мозаика»

Цель: введение в тему встреч, оптимизация имеющихся знаний, активизация процесса мышления.

Материалы: буквенные заготовки слов «конфликт», «спор», «ссора» для каждой команды, лист ватмана для каждой команды.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам группы разделиться на тройки, в тройках ребята собирают из предложенных букв три слова, далее на листе бумаги дети дописывают начатое предложение: «Конфликт – это...», «Спор – это...», «Ссора – это...» и на основе полученных индивидуальных данных готовят к ним совместное объяснение. Далее ребята делят ватман на три части: в первой они прорисовывают общее видение слова «конфликт», во второй – общее видение слова «спор», в третьей – общее видение слова «ссора».

Обсуждение: «В чем отличие этих понятий? Для чего человеку необходимо ориентироваться в данных понятиях и характерных ситуациях? В чем отрицательное и положительное воздействие конфликта? В конфликте можно выделить следующие компоненты: эмоциональный, содержательный, поведенческий – что вы к ним отнесете? Так что же такое конфликт? Для чего существуют конфликты и споры в нашей жизни?»

Ведущему рекомендуется на заключительном этапе обсуждения резюмировать все ответы, уточняя содержание понятия «конфликт» (*это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия*). В основе любого конфликта лежит конфликтная ситуация. Для развития конфликта необходим инцидент – действие одной стороны, ущемляющей интересы другой. Основные тенденции развития конфликта: нарастание эмоциональной напряженности; увеличение числа проблемных ситуаций; углубление первичной конфликтной ситуации; вовлечение в конфликт новых лиц; изменение отношения к ситуации. По своим функциям конфликт может быть стабилизирующим, деструктивным, конструктивным.

4. Игра-тренинг «Лики конфликта»

Цель: интеграция теоретических представлений о конфликте с практическим опытом.

Инструкция. Ведущий просит разделить участников группы на микрогруппы по три человека, каждая микрогруппа в течение 5 минут готовит сценку на тему «Конфликт». Далее каждая группа демонстрирует свою сценку.

Обсуждение: «Что было общего во всех представленных сценках? Какие чувства вы испытывали во время выполнения этого задания? Кто был в роли конфликтующих? Поделитесь своими впечатлениями. Какие могут быть последствия от представленных конфликтов? В чем положительное воздействие конфликта на его участников? Что для вас в этом задании было трудным? Что важное и значимое для себя вы приобрели в ходе выполнения и обсуждения данного задания?»

5. Ролевая игра «Киностудия»

Цель: оптимизация сотрудничества между членами группы, формирование умения конструктивно спланировать и реализовать в микросоциуме действие, скрытая профилактика деструктивного поведения в конфликте.

Материалы: для каждой малой группы – набор различных предметов, соответствующий количеству участников данной группы.

Инструкция. Ведущий просит участников группы образовать малые группы по 5–7 человек. Задача каждой группы – придумать из полученных предметов, не имеющих, на первый взгляд, связи между собой, короткометражный фильм. В придумывании сценария и съемке фильма принимают участие все участники группы и задействуются все полученные предметы. Время съемки фильма – 7–10 минут.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Как вы думаете, какое отношение имеет данное задание к теме „Конфликт“? Какой опыт вы приобрели в ходе данного задания?»

6. Психотехническое упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, разрядка, релаксация.

Материал: воздушный шарик.

Инструкция. Участники группы стоят в кругу. Ведущий показывает ребятам воздушный шарик и говорит о том, что этот шарик побывает в руках у каждого, но каждому необходимо помнить, что этот шарик необыкновенный, он может быть разным, у него много качеств. Передавать шарик начинает ведущий, сопровождая репликой, какой он легкий. Когда шарик снова дойдет до ведущего, он говорит, что шарик стал очень тяжелым, и передает его как тяжелый предмет, напрягая руки, мышцы лица, сгибаясь под тяжестью, и просит каждого почувствовать, какой шарик стал тяжелый, просто неподъемный. Далее шарик становится то горячим, то холодным, то мягким, то хрупким, то грязным, то драгоценным.

Ведущему рекомендуется проводить упражнение в умеренном темпе.

7. Игра-тренинг «Общий клич»

Цель: выработка общего клича на начало и конец занятия.

Инструкция. Дети садятся в круг. Ведущий просит каждого участника предложить свой клич на начало и конец занятия, далее всей группой выбирается наиболее понравившийся.

8. Упражнение «Мое приветствие»

Цель: создание благоприятной, доверительной атмосферы в группе, настрой на работу.

Материал: мяч.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам группы, перебрасывая мяч от одного участника к другому, сопровождать его репликой, содержащей имя и приветствие.

9. Упражнение «Общеукрепляющая гимнастика»

Цель: активизация внимания, мышления, снятие мышечных зажимов.

Инструкция. Ведущий предлагает группе в начале занятия провести в произвольной форме общеукрепляющую гимнастику. Каждый участник группы показывает упражнение, которое посчитает нужным, а группа повторяет предложенное 3 раза.

10. Упражнение «Ромашка»

Цель: актуализация знаний о причинах конфликта.

Материалы: фломастеры, бумага формата А4, лист ватмана.

Инструкция. Ведущий объявляет тему занятия, предлагает участникам образовать группы из пяти человек. Каждая группа рисует ромашку, в центре которой пишет причины К (конфликта), а в лепестках раскрывает причины. Лепестков у ромашки рисуют столько, сколько причин конфликтов называет группа. Далее каждая группа представляет свою ромашку. В течение представлений содержания ромашек ведущий фиксирует называемые причины на листе ватмана, те причины, которые имеют повторение, отмечаются им произвольным знаком. Ведущий резюмирует выполненную детьми работу.

Обсуждение: «Почему возникают конфликты? Что есть причина конфликта? (Это то, что привело к нему, то, что ему предшествовало.) Как вы думаете, все ли из названных вами причин провоцирует конфликт? Как предупредить возникновение конфликта?

В ходе обсуждения ведущему рекомендуется зафиксировать внимание участников группы на том, что причины, провоцирующие конфликт, как правило, заключены в том, что участники не могут между собой договориться, не хотят найти общее решение.

11. Игра-тренинг «Варианты развития конфликта»

Цель: показать возможные варианты развития конфликта, исходя из возникающих расхождений в интересах сторон.

Инструкция. Ведущий организует участников группы в микрогруппы по шесть человек. Данная группа выбирает для выстраивания дальнейшего хода конфликта одну из предложенных причин, отмеченных на ватмане. Задача каждой микрогруппы – произвести

еще одно деление, т. е. образовать пары. Каждая пара готовит инсценированную версию варианта развития выбранной конфликтной ситуации.

Обсуждение. Разбор представленных вариантов возникновения и развития конфликта. Ответы на вопросы: «Что способствовало именно тому или иному варианту развития конфликта? В чем, на ваш взгляд, состоит расхождение в интересах участников конфликта? Какие факторы необходимо учитывать при возникновении конфликта?».

Ведущему рекомендуется в ходе обсуждения еще раз акцентировать внимание участников группы на основные тенденции развития конфликта, а также на основные факторы, по которым анализируется конфликт. К ним относятся: информационные, ценностные, поведенческие, факторы отношений, структурные.

12. Психотехническое упражнение «Совместное рисование»

Цель: формирование невербального партнерства и умений в соотнесении интересов участников процесса взаимодействия.

Материалы: лист бумаги формата А3 и карандаш для каждой пары.

Инструкция. Ведущий делит участников группы на пары, заданием для каждой пары является нарисовать рисунок. Причем следующим образом: каждый из участников группы держится одновременно с партнером за предоставленный им карандаш, и, не разговаривая друг с другом, они рисуют какой-то объект (цветок, корабль, животное и т. д.). Когда рисунок будет завершен, художник ставит одну подпись. Далее рисунки демонстрируются группе.

Обсуждение: «Как вы себя чувствовали в процессе выполнения задания? Что вызвало затруднение? Как вы его решили, преодолели? Как объяснялись друг с другом без слов? Довольны ли вы результатом своей работы? Напомнила ли вам эта работа какую-либо ситуацию из собственной жизни? Можно ли, по вашему мнению, достичь согласия в чем-либо, избежав неравенства в отношениях?»

13. Психотехническое упражнение «Кто первый?»

Цель: снятие усталости и эмоциональной напряженности в группе.

Инструкция. Ведущий образует из участников мини-группы по пять человек. Каждая группа расставляет для себя в круг стулья. Количество стульев на один меньше, чем число участников. По условному знаку ведущего участники группы начинают движение вокруг стульев. Как только ведущий снова даст условный знак, участникам необходимо успеть занять стул. Из игры выбывает участник группы, который не успел занять стул. Далее из каждого круга убирается по одному стулу. Упражнение продолжается до тех пор, пока не останется один участник. Победителям аплодируют.

14. Упражнение-тренинг «Обратная связь»

Цель: подведение итога занятия, обеспечение безопасности участников группы, настрой на дальнейшее взаимодействие по данной теме.

Материалы: ватман, фломастеры.

Инструкция. Ведущий просит каждого участника группы в кругу назвать тот цвет, с которым у него ассоциируется нынешнее занятие, а далее сказать, что его заинтересовало, что было для него полезным. Далее цвет каждым участником заносится на лист ватмана. В заключение занятия всей группой выполняется принятый ритуал прощания.

Занятие 2

Тема: Типология и портреты участников конфликтной ситуации. Я в конфликте

Цели:

- формирование представлений об основных стратегиях поведения в конфликтной ситуации;
- определение портретов участников конфликтных ситуаций;
- осознание влияния эмоциональной сферы человека на характер и течение конфликта;

- определение собственной стратегии поведения в конфликте;
- осознание собственных эмоциональных реакций в конфликтной ситуации;
- актуализация адекватного восприятия конфликтной ситуации.

Содержание занятия

1. Игра «Добрый день»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, сплоченности в группе.

Материалы: микрофон (диктофон).

Инструкция: «Ребята, сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сейчас каждому из вас по очереди будет дан микрофон. Тот, кто в руках держит микрофон, может сказать нам всем: «Добрый день!» и сообщить, чему он сегодня радуется».

Ведущему рекомендуется начать игру с себя. Если возникнет ситуация, что кто-то из ребят не захочет говорить, не настаивайте.

2. Игра «Запомни ритм»

Цель: разминка, активизация внимания.

Инструкция: «Ребята, сейчас я при помощи хлопков воспроизведу определенную ритмическую модель. Ваша задача – не только освоить ритмический рисунок, но и воспроизвести его индивидуально».

3. Упражнение «Собери и объясни»

Цель: интеллектуальная разминка, формирование представлений об основных стратегиях поведения в конфликте, подведение к теме занятия.

Материалы: на каждую команду детей – буквенные заготовки слов «соперничество», «сотрудничество», «компромисс», «избегание», «приспособление», а также два толковых словаря русского языка О. Г. Ожегова.

Инструкция. Ведущий делит группу детей на пять микрогрупп. Задача каждой микрогруппы – собрать по буквам слово и с помощью словаря и совместных обсуждений дать объяснение.

Обсуждение: «Какие стратегии поведения в конфликте являются травматическими, почему? Какие стратегии поведения в конфликте являются наиболее успешными в общении? Для чего вам необходимо иметь представление о стратегиях поведения в конфликте?»

Ведущий делает следующее обобщение. Как правило, человек использует в своей жизни весь спектр стратегий поведения в конфликте, однако одна из них является ведущей, наиболее часто используемой. Выбор той или иной стратегии поведения в конфликте зависит от индивидуально-личностных особенностей человека. Исходя из этого, ведущий объявляет, что нынешняя встреча посвящена определению основных существующих портретов конфликтующих.

4. Методика «Портреты»

Цель: представить разные образы людей, вступающих в конфликт.

Материалы: бумага формата А4, фломастеры.

Инструкция. Ведущий образует пять микрогрупп. Каждая микрогруппа тянет жребий, на котором написана та или иная стратегия выхода из конфликта. Задачей каждой микрогруппы является:

1. Составить рисованный образ человека, в основном использующего в своей жизни полученную в жребии стратегию.
2. Обсудить и записать присущие этому человеку черты в характере, в поведении, в отношении к другим людям и к себе.

Обсуждение. Происходит презентация составленных портретов. После каждой презентации группа отвечает на вопросы: «В чем заключаются положительные и отрицательные стороны человека, использующего ту или иную стратегию поведения в конфликте? Насколько человек, имеющий данный портрет, может быть успешен в жизни?»

5. Игра-визуализация «Любовь и злость»

Цель: определение собственного образа при вступлении в конфликт; раскрытие противоречий, возникающих во взаимодействии с людьми и заключающихся в том, что по отношению к одним и тем же людям мы можем испытывать как позитивные, так и негативные чувства; оптимизация состояния: не поддаваться этим чувствам целиком, а, ощущая их, сохранять при этом конструктивный контакт с человеком.

Инструкция. Ведущий просит участников группы сесть в общий круг, занять удобное положение и закрыть глаза. Далее ведущий просит детей представить, что сейчас каждый из них разговаривает с тем, на кого они рассердились: «Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы от него ожидали. Поговорите с этим человеком про себя так, чтобы никто не смог вас услышать. Скажите ему очень четко и точно, на что именно вы рассердились. Если, к примеру, вы рассердились на своего младшего брата Федьку, то можете сказать ему: „Федя, меня выводит из себя, когда ты без спроса берешь мои личные вещи“. Если вы рассердились на свою сестру Соню, можете сказать ей, например: „Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь мои вещи“. Если вы рассердились на взрослых, родителей, близких родственников, скажите им как можно точнее, чем они вас прогневали: „Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня убираться в доме, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать мне“. (1–2 мин.)

А теперь скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится. Скажите об этом как можно конкретнее. Например: „Федя, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно меня обнимаешь“ или: „Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты целуешь меня и желаешь мне спокойной ночи“. (1–2 мин.)

А теперь подумай, кто тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он вывел тебя из себя... (1–2 мин.)

Теперь мысленно подойди к этому человеку и скажи ему, что тебе нравится в нем (1 мин.)».

Обсуждение: «Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него? Какие чувства испытываешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился? Как ты себя чувствуешь, когда кто-то говорит тебе, что он рассердился на тебя? Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься? Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя? Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился? Когда твой гнев проходит быстрее – когда ты говоришь о нем или когда замалчиваешь его?»

Ведущему рекомендуется отслеживать состояние эмоционального фона в группе. При возникновении словесных, обидных замечаний в адрес кого-то из присутствующих или даже отсутствующих ведущих незамедлительно должен потребовать, чтобы ребенок сказал в адрес этого же человека что-то позитивное.

Также ведущий ориентирует участников группы на безоценочное выражение своего негатива. Выражение «Ты дурак» недопустимо. Разрешается только выражение своих чувств в отношении другого человека в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты отлыниваешь от данного нам на двоих поручения».

6. Упражнение «Шутливое письмо»

Цель: осознание влияния эмоциональной сферы человека на характер и течение конфликта.

Материалы: на каждого ребенка – бумага, карандаш и ластик.

Инструкция. Ведущий просит ребят вспомнить человека, на которого они рассердились, с кем у них сложные, непростые отношения. Задачей каждого из группы является написать этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличить все свои чувства по отношению к нему. Также можно безгранично преувеличить и провинности этого человека. Причем надо постараться написать так смешно, чтобы им самим по-доброму захотелось по-

смеяться над этой ситуацией. Желаящие могут прочитать свои письма вслух.

Обсуждение: «Как ты себя чувствовал, когда писал шутивное письмо? Что было при этом труднее всего? Легко ли было тебе преувеличить свои собственные чувства? Можешь ли ты иногда смеяться над собой? Как ты думаешь, что бы тебе сказал тот человек, которому ты писал это письмо? Когда полезно смеяться над конфликтом? Как влияет настроение человека на ход конфликта?»

Желательно завершить эту процедуру игрой в «снежки». Пусть все участники группы скомкают свои письма и покидаются ими пару минут.

7. Психотехническое упражнение «Галантное приветствие»

Цель: создание позитивной, комфортной атмосферы в группе.

Инструкция. В начале задания девочки садятся в круг, но таким образом, чтобы рядом оставался свободный стул. Мальчики остаются за кругом. В задачу мальчиков входит войти в круг, устно поприветствовать всех девочек, далее подойти к одной, поздороваться с ней за руку и попросить разрешения сесть рядом.

Ведущему рекомендуется комментировать происходящее.

8. Упражнение «Головоломка»

Цель: развитие концентрации внимания и его устойчивости.

Материалы: одинакового содержания бланки с напечатанными буквами в случайном порядке (пять строчек).

Макет бланка

ф п спорлтикумирролмирртпссораитб ю дом веку ц мя ч в цы д с е м ь я б ю у ч е б а м д р у г г ш з а р ж и з н ь ш д о з е м л я н п ч е л а ж х о р г н с е м я н к д р у г к у в с в е ч а о н к ж у к о г р у ч е й д м е т л а з ц к у с т э а в т о д е л о р д
--

Инструкция. Ведущий индивидуально раздает бланки. Задача каждого участника группы – внимательно просмотреть каждую

строку и обнаружить среди случайных букв слова (трех, четырех, пятибуквенные) и подчеркнуть их.

Обсуждение. Один из участников группы называет обнаруженные слова, другие сверяют результаты своей работы.

Ведущий резюмирует, что показателем успешности является число найденных правильных слов и скорость выполнения упражнения.

9. Упражнение «Собери и объясни»

Цель: введение в тему занятия, активизация интеллектуальной деятельности.

Материалы: на каждую группу участников – карточки с буквами темы занятия, на каждого участника – лист формата А4 и фломастеры.

Инструкция. Ведущий делит группу на микрогруппы по пять человек. Каждая группа собирает из предложенных букв тему занятия, каждый проговаривает, как он понимает эту тему. Далее каждый участник группы изображает тему в виде образа в цветовой гамме. В конце упражнения проводится выставка рисунков.

Обсуждение: «В чем вы видите значимость для себя в рассмотрении данной темы? Какие ощущения у вас возникали в процессе рисования? Какие чувства у вас вызывает совокупность представленных рисунков?»

Ведущему рекомендуется обратить внимание на сюжетное содержание рисунков и их цветовое наполнение и в конце обсуждения резюмировать представленные ответы и продукт деятельности детей.

10. Проективная методика «Эмоциональная дорожка»

Цель: осознание своего эмоционального состояния на различных этапах развития конфликта.

Материалы: карточки на каждого участника группы.

Макет карточки

Дорожка конфликта

Пункт А «Все хорошо»		Пункт В «Все снова хорошо»	
Обида	<input type="radio"/>	Беспомощность	<input type="radio"/>
Вина	<input type="radio"/>	Разгоряченность	<input type="radio"/>
Страх	<input type="radio"/>	Неуверенность	<input type="radio"/>
Тревога	<input type="radio"/>	Уверенность	<input type="radio"/>
Ярость	<input type="radio"/>	Спокойствие	<input type="radio"/>
Горечь	<input type="radio"/>	Разочарование	<input type="radio"/>
Надежда	<input type="radio"/>	Унижение	<input type="radio"/>
Напряжение	<input type="radio"/>	Опустошенность	<input type="radio"/>
Отвращение	<input type="radio"/>	Подавленность	<input type="radio"/>
Сомнение	<input type="radio"/>	Заинтересованность	<input type="radio"/>
Бессилие	<input type="radio"/>	Удовлетворенность	<input type="radio"/>
Раздражение	<input type="radio"/>	Возбуждение	<input type="radio"/>

Инструкция. Ведущий предлагает детям заполнить «Дорожку конфликта», которая включает схематическое изображение конфликтного процесса, список эмоциональных состояний и чувств,

характерных для него. К списку эмоциональных состояний и чувств участники группы подбирают цветовое обозначение. Далее на предложенной карточке каждый участник значимый для него этап в конфликте обозначает соответствующим его состоянию цветом. Желаящие могут дополнить обозначенные этапы краткими фразами.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? О чем задумались в течение выполнения упражнения? Какие факторы повлияли на выбор того или иного цвета – состояния? Что вы можете предпринять сами для преобразования деструктивных тенденций в процессе конфликта в конструктивные. Желаящие участники группы могут представить свою работу».

Ведущему рекомендуется обратить внимание на динамику работы группы.

11. Игра-тренинг «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: ознакомление с существующими стратегиями поведения, определение собственной стратегии, ее анализ.

Материалы: бумага для каждого участника группы, карандаши.

Инструкция. Ведущий предлагает каждому участнику группы сформулировать свой девиз поведения в конфликте. После того как дети закончили записи своих девизов, ведущий вывешивает ватман, который содержит название стратегий поведения в конфликте, и девиз, раскрывающий их сущность (*Конкуренция*. «Чтобы я победил, ты должен проиграть»; *Приспособление*. «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»; *Компромисс*. «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть»; *Сотрудничество*. «Чтобы выиграл я, ты должен тоже выиграть»). Дети соотносят свои девизы с представленными и тем самым определяют свою стратегию поведения в конфликте. Далее каждый из участников прикрепляет свой девиз к соответствующей на ватмане стратегии. Ведущий резюмирует полученные результаты. Затем группа делится на четыре подгруппы и вытягивает жребий, где названа стратегия поведения в конфликте. Задачей каждой группы является

театрализованная подготовка конфликтной ситуации, раскрывающей данный вид поведения. Время на подготовку – 7–10 минут. По истечении времени подгруппы предъявляют свои результаты. Обсуждение проводится после каждой представленной сцены. Примерный перечень вопросов: Как данный вид поведения повлиял на эмоциональное состояние его участников? Какие виды поведения в этой ситуации были наиболее успешными? Какие причины способствуют выбору человеком именно такой стратегии поведения в конфликте? Охарактеризуйте данную стратегию с точки зрения настойчивости в отстаивании своих интересов и с точки зрения степени сотрудничества в отстаивании своих интересов? Какая, на ваш взгляд, стратегия поведения наиболее успешная?

При обсуждении ведущему необходимо актуализировать внимание участников группы на конструктивной стратегии поведения в конфликте (сотрудничестве), в том числе на важности удовлетворения интересов каждой стороны.

12. Психотехническое упражнение «Две минуты отдыха»

Цель: расслабление, быстрое восстановление.

Инструкция. Ведущий просит детей сесть поудобнее на своих стульях, положить руки на колени, прислониться спиной к спинке стула. Закрывать глаза. «Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать, или ничего не делайте – как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты».

13. Упражнение-тренинг «Обратная связь» – см. занятие 1.

14. Ритуал прощания

Занятие 3

Тема: Критика: принятие, аргументы, контраргументы. Уверенное поведение и конфликт

Цели:

- осознание значения критики в нашей жизни, определение ее конструктивного и деструктивного проявления;
- определение собственного отношения к критике, ее эмоционального принятия и реагирования;
- активизация умений аргументирования и контраргументирования;
- формирование представлений об уверенном поведении;
- активизация уверенности в поведении;
- осознание влияния уверенного поведения на течение и разрешение конфликтной ситуации.

Содержание занятия

1. Упражнение «Учебный массаж»

Цель: оптимизация функционального состояния каждого участника и группы в целом.

Инструкция. Ведущий просит детей рассчитать по номерам на первый и второй. Далее выстраивает участников группы в два ряда таким образом, чтобы первые номера стояли напротив вторых. Сначала номер один закрывает глаза, а номер два кончиками пальцев массирует ему теменную область черепа, затылок, виски, лоб, челюсть и область вокруг нее.

2. Психотехническая игра «Неожиданное число»

Цель: активизация внимания и умения невербального взаимопонимания.

Инструкция. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот в свою очередь встает и называет любое число от 1 до числа, не превышающего количества участников группы. Далее ведущий говорит: «Три-четыре!» По данной команде одновременно встает то количество игроков, которое соответствует названному числу. При этом участник группы, назвавший это случайное число, может оставаться стоять, а может сесть на свое место.

3. Упражнение «Собери и объясни»

Цель: интеллектуальная разминка, развитие навыков социальной перцепции, формирование пар для работы, подведение к теме занятия.

Материалы: каждая пара получает буквенную заготовку слов: либо «критика», либо «принятие», либо «аргументы», либо «контр-аргументы», на доске вывешиваются определения данных понятий:

Критика – процесс обсуждения, в котором выявляются недостатки, выносятся оценки.

Принятие – получение в свое ведение информации, выражение с нею согласия.

Аргументы – довод, доказательство необходимости принять иное решение.

Контраргументы – довод, доказательство, подтверждающее обратное утверждаемому (противодействие чему-нибудь).

Инструкция. Ведущий просит участников встать в круг. Далее опустить голову вниз. Задача ребят – по команде ведущего одновременно поднять голову и встретиться с кем-то взглядом. Та пара участников, которым удалось это сделать, покидает круг. Далее образовавшаяся пара собирает по буквам слово и с помощью сигнальных листков-подсказок и совместных обсуждений расшифровывает данное понятие, представляет его рисуночный символ, а также приводит пример, раскрывающий его сущность.

Обсуждение: «Для чего существует критика в нашей жизни? Какие реакции, состояния может вызвать критика у человека, в адрес которого она была произведена? В чем, на ваш взгляд, назначение аргументов и контраргументов в процессе конфликта? Какие ощущения возникают у вас в ходе принятия критики? Если вы овладеете грамотным использованием этих четырех составляющих общения, в том числе и конфликта, как это скажется на вашем самоощущении, мировосприятии?»

4. Упражнение «Этюд на оправдание»

Цель: уточнение на практике сущности понятия критики, ее видов, отработка навыков уверенного реагирования на нее, активизация умений аргументирования и контраргументирования.

Материалы: ватман и маркеры.

Инструкция. Группа делится на три подгруппы. В каждой подгруппе выбирают человека, о котором придумывают короткую смешную историю. Далее каждая подгруппа рассказывает свою историю. История заканчивается вопросом: «Как ты объяснишь свое поведение и то, что произошло?». Первая фраза оправдания должна звучать так: «Да, это было на самом деле, я делал так. Потому что я...»

Обсуждение: «Какая может быть критика? (справедливая и несправедливая). Как надо и как не надо реагировать на критику? Что нужно знать, когда хочешь сделать замечание, покритиковать кого-то?» Далее дети вместе с ведущим записывают на правой стороне ватмана памятку о справедливой критике. Примерные положения: Сначала похвали человека, а уж потом сделай замечание; Избегай обобщенной критики, критика должна быть конкретной; Вырази свое чувство и опиши без оценок то, чем ты недоволен; Старайся ограничиваться конкретными вопросами и не переходи на личность и т. д. На левой стороне – памятку правил аргументации: Если вы хотите, чтобы вас услышали, говорите так, чтобы вашему собеседнику было понятно то, о чем вы говорите; При аргументации необходимо уважать оппонента и его позицию; Неэтичное поведение недопустимо; Свои аргументы следует не навязывать оппоненту, а гибко встраивать их в его рассуждение; Во время аргументирования говорите не только о плюсах своих доказательств, предложений, но и о минусах; Не путайте факты и мнения; Используйте авторитетное подкрепление вашим аргументам, причем используйте мнения тех авторитетных людей, которых знает и уважает ваш оппонент; Лучше если число аргументов будет не более трех-четырёх; Переубедить успешно можно, если переубеждать постепенно, последовательно, а не стремительно.

5. Упражнение «Тренировка»

Цель: активизация умений аргументирования и контраргументирования, а также определение собственного отношения к критике.

Инструкция. Ведущий делит детей на пары. Задача в парах – провести следующее: сначала один критикует другого, а затем наоборот. Главное условие – критикуемый пытается правильно реагировать на критику в зависимости от ее вида.

Обсуждение. Каждый участник делится своими ощущениями и чувствами. Далее ведущий просит назвать неудачные критические замечания, которые возникли в ходе выполнения упражнения, и усилиями всей группы превратить в конкретные конструктивные замечания.

Ведущему необходимо закончить работу по данному упражнению поочередным произнесением комплиментов участниками группы друг другу.

6. Упражнение «Новый круг»

Цель: достижение внутреннего успокоения после напряженной работы, актуализация единения группы.

Инструкция. Ведущий обращается к группе: «Пожалуйста, встаньте все в круг, возьмитесь за руки. Расцепите руки. Одно мгновение по стойте с закрытыми глазами совершенно неподвижно, ощутите свое тело, почувствуйте свое положение в пространстве комнаты. Хорошо, если вы сумеете расслабиться и успокоиться. Когда я дам команду, вы все начните, не открывая глаз, двигаться к центру круга до тех пор, пока не сойдетесь в середине. Сделайте это очень медленно и осторожно и вновь возьмите друг друга за руки. Когда вы окажетесь в центре, то по стойте там минуту спокойно, но глаз не открывайте. Потом вы должны так же медленно и спокойно, все еще не открывая глаз, снова отойти назад и там открыть глаза. Вот и все. Повторите еще раз все сначала».

7. Психотехническое упражнение «Галантное приветствие»

Цель: создание позитивной, комфортной атмосферы в группе.

Инструкция. В начале задания мальчики садятся в круг, но таким образом, чтобы рядом оставался свободный стул. Девочки остаются за кругом. В задачи девочек входит войти в круг, устно поприветствовать всех мальчиков, далее подойти к одному, поздороваться с ним за руку и попросить разрешения сесть рядом.

Ведущему рекомендуется комментировать происходящее.

8. Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: разминка, настрой на взаимодействие, активизация внимания.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам организовать сейчас, здесь, что-то вроде автогонок по кругу. Для этого необходимо всем представить рев гоночного автомобиля: «Р-р-р-м-м!» Начинает игру ведущий, произнося «Р-р-р-м-м» и быстро поворачивая голову влево или вправо, тем самым задавая направление движения машины (звучания мотора). Рев мотора быстро передается по кругу. Группа делает первую попытку. После нее ведущий продолжает: «У каждого гоночного мотора есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук: „И-и-и-и-к“. Когда кто-нибудь во время „движения автомобиля“ вдруг произносит „И-и-и-и-к“, он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Любой из вас может внезапно „остановить автомобиль“ и заставить его двигаться в противоположную сторону. Но у каждого есть право только два раза сделать это, чтобы остальные смогли поучаствовать в игре».

9. Упражнение «Собери и объясни»

Цель: введение в тему встречи, активизация мышления.

Материалы: на четыре группы в виде отдельных слов выдаются фразы. Примерные фразы для групп:

– «Сохраняйте веру в себя даже тогда, когда никто в вас не верит» (Х. Маккей)

– «Только глупцы могут быть непоколебимыми в своей уверенности» (М. Монтень)

– «В счастье не следует быть чрезмерно самоуверенным, а в беде не следует терять уверенность» (Клеовул)

– «Всякое достоинство, всякая сила спокойны – именно потому, что уверены в самих себе» (В. Белинский)

Инструкция. Ведущий делит группу на четыре микрогруппы, каждая микрогруппа должна собрать из предложенных ей слов фразу и объяснить ее смысл. После того как каждая группа презентует свою фразу, ведущий сообщает тему встречи. И разворачивает компактную дискуссию.

Обсуждение: «Какого человека можно назвать уверенным в себе? Что вы понимаете под уверенным поведением? Как уверенный в себе человек ведет себя в конфликтной ситуации? В чем, на ваш взгляд, заключается взаимосвязь и взаимообусловленность уверенного поведения и конфликта?»

10. Ролевая игра «Слабый – сильный»

Цель: развитие эмпатии, ролевого (качественного) опыта у подростков.

Инструкция. Ведущий просит вспомнить ребят ситуации, в которых они чувствовали себя сильными, и приглашает 2–3 желающих рассказать о них. После заслушивания ситуаций ведущий обращается со следующими вопросами к группе: «Какими качествами, на ваш взгляд, обладает сильный человек, опишите его. Согласны ли вы с мнением, что быть сильным – это значит обязательно быть выше ростом остальных и бездушно унижать окружающих, вплоть до применения физической силы? Чувствуете ли вы себя сильным человеком, когда в процессе конфликта унижаете другого? Как определить человека, считающего себя сильным? Считаете ли вы, что быть слабым – значит быть меньше других и позволять другим обижать себя и помыкать собой? Как могут помочь другие человеку, который чувствует себя слабым? Как определить, что кто-то считает себя слабым?» Далее ведущий просит ребят разделить на пары и вернуться к своим ситуациям, в кото-

рых они чувствовали себя сильными, и продемонстрировать их. Но разыграть их таким образом, что в них они никого не унижают и не обижают. Затем участники группы разыгрывают ситуации, в которых они чувствовали себя слабыми, и должны что-то предпринять.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что в процессе проигрывания ситуации вызвало у вас затруднение? Что было легко? Какой опыт вы приобрели в этой игре?

Ведущий должен быть предельно внимателен к проигрыванию ситуаций детьми в парах и при малейшем затруднении входить с ними во взаимодействие.

После обсуждения ведущему рекомендуется проговорить то, что для мальчиков особенно важно разрешать себе быть «слабыми», так как каждому человеку, независимо от пола, случается чувствовать себя слабым. Это вполне естественно. Нападение на других не признак силы.

Что касается девочек, то для них особенно важно научиться быть «сильными» и проявлять свою силу. Действенный рецепт – думать о своих сильных сторонах, когда чувствуешь себя слабой.

11. Рисунок «Я – себе помогающий»

Цель: осознание своих ресурсов, помогающих конструктивно разрешить конфликтную ситуацию, через цветовую гамму.

Материалы: бумага формата А4, фломастеры.

Инструкция. Ведущий просит ребят вспомнить конфликтную ситуацию, в которой они чувствовали себя уверенно и конфликт был успешно разрешен на основе сотрудничества. А затем отразить эти ощущения на бумаге в виде цветового калейдоскопа.

Обсуждение. Производится выставка работ, участники группы делятся ощущениями, которые у них возникли как в процессе рисования, так и созерцания выставки в целом.

12. Упражнение «Ты это можешь»

Цель: восстановление работоспособности, комфортной эмоциональной атмосферы в группе, оптимизация уверенного поведения посредством телесного взаимодействия.

Инструкция. Ведущий непринужденно (по какому-либо признаку) делит участников группы на пары. Участники каждой пары придумывают движение, которое их партнер должен будет повторить. Это может быть что-нибудь интересное. В течение минуты один показывает свое движение и дает возможность своему партнеру повторить его. Далее наоборот. Затем ведущий предлагает детям найти себе нового партнера, показать ему свой трюк и повторить его. Времени на это дается одна минута.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Какое впечатление на вас произвело данное упражнение? Какой опыт вы приобрели в процессе его выполнения?»

В течение упражнения каждый участник должен встретиться с тремя разными партнерами.

13. Упражнение-тренинг «Обратная связь» – см. занятие 1.

14. Ритуал прощания

Занятие 4

Тема: Искусство отказа. Способы саморегуляции в конфликте

Цели:

- определение существующих, возможных форм отказа;
- активизация умения сказать нет;
- оптимизация чувства уверенности в себе;
- формирование представлений о саморегуляции, ее значении и роли в общении;
- определение собственных способов саморегуляции в конфликте;
- тренировка способов самосохранения и саморегулирования в конфликтных ситуациях.

1. Упражнение «Зоологическая страничка»

Цель: создание благоприятной, доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция. Участники группы сидят в кругу. Ведущий приветствует детей и говорит о том, что мы уже много знаем как о себе, так и друг о друге. Однако нам просто необходимо определить для нынешней встречи, с каким животным мы себя сами ассоциируем. Для этого ведущий дает минуту всем подумать и начинает игру с себя фразой: «Добрый день! А знаете ли вы, что если бы я был(а) животным, то был(а) бы дельфином по имени Лучик». Следующий участник представляет дельфина Лучика, потом себя и т. д.

2. Психотехническое упражнение «Поймай руку»

Цель: восстановление и активизация умственной и телесной работоспособности, активизация внимания и любознательности.

Инструкция. Группа разбивается на пары. Партнеры встают друг напротив друга. Далее в каждой паре звучит маленькая считалка, желательно, чтобы она была задана детьми. Тот, кто по считалке выходит первым, становится «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бедер, на расстоянии около 25 сантиметров друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задачей второго является провести свою левую или правую руку между обеими руками партнера, не касаясь этой ловушки, так как она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнера, то они меняются ролями. Пойманной считается рука, до которой дотронется «ловец».

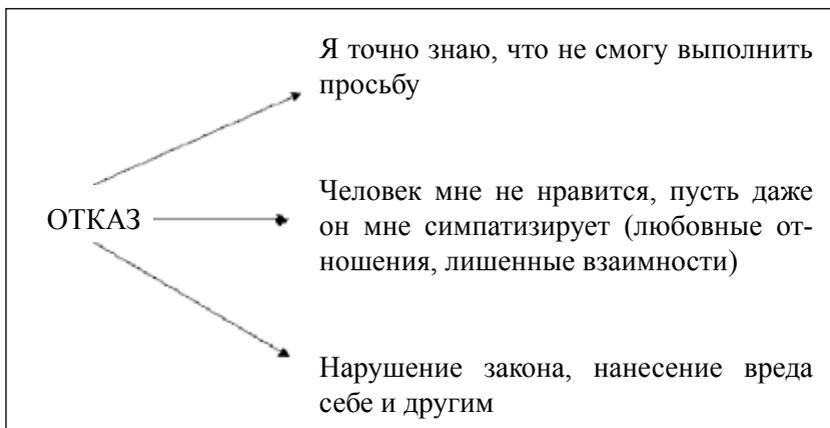
3. Упражнение «Собери и объясни»

Цель: активизация интеллектуальной деятельности.

Материалы: буквенные заготовки темы встречи (искусство отказа).

Инструкция. Ведущий делит детей на три группы. Задача каждой группы – собрать по буквам тему и объяснить то содержание, которое будет, по их мнению, рассмотрено в ходе нынешней встречи. После выступления каждой группы ведущий предлагает детям для рассмотрения схему трех групп ситуаций, когда отказ более гуманен, честен по отношению к себе, к окружающим, нежели тщетные усилия по их удовлетворению.

Вариант схемы



По каждой формулировке, предполагающей отказ, группы придумывают содержание и проигрывают по одной сценке.

Обсуждение: «Почему, особенно в наше время, человеку как воздух необходимо научиться говорить нет? Какие, по вашему мнению, существуют формы отказа? В ответе руководствуйтесь своим опытом и тем, что увидели в ходе выполнения задания. Всегда ли необходимо людям, которым вы отказываете, разъяснять, почему нет? В каких ситуациях это возможно? Приведите примеры».

4. Упражнение «Просьба – отказ»

Цель: развитие умения открыто высказывать свое мнение в рамках социально приемлемых границ общения и поведения.

Инструкция. Ведущий выбирает по желанию двух участников. Один должен просить о чем-либо, а другой – отказывать, но при этом не говорить нет и не грубить столько, сколько может продержаться. Далее задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем трудно будет отказать, например, предложить свою помощь и прочее, второй участник должен отказать словами: нет, нет, нет!

Обсуждение: «Что понравилось? Что было трудным? Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали, когда

говорили: нет, нет, нет? Какие впечатления и ощущения у участников группы от увиденного и пережитого?»

Перед началом выполнения упражнения ведущему рекомендуется выяснить у пары, в чем будет заключаться просьба. Если у участников возникнет затруднение, можно помочь им выбрать вариант, например, попросить вместе прогулять занятие; отдежурить за того, кто всегда от него отлынивает; пойти вместе погулять и т. д.

5. Упражнение «Полезное умение»

Цель: знакомство с основными формами отказа, оптимизация умения сказать нет.

Материалы: инструкция отказа на ватмане. Содержание инструкции.

Беспроигрышный путеводитель искусства отказа

1. Выслушай спокойно, доброжелательно просьбу.
2. Попроси разъяснить тебе то, что неясно.
3. Спокойно скажи нет.
4. Объясни, почему говоришь нет (аргументы).
5. Уверенно и однозначно откажи: «Спасибо, нет»; «Нет, не хочу»; «Нет, я лучше не буду»; «Мне это не подходит».
6. Повтори аргументы оппонента, вежливо и твердо откажи.

Другие формы отказа:

- Держите паузу: «Я дам вам ответ в середине дня».
- Проявляйте сочувствие: «Да, плохо дело, но, я надеюсь, вы непременно найдете выход».
- Не извиняйтесь чрезмерно за свой отказ: «Простите меня, что мои интересы для меня ближе ваших».
- Не принижайте себя, говорите «не хочу», вместо «не могу».
- Будьте точны: «Я помогу тебе подежурить, но только если к назначенному времени ты будешь на месте дежурства».
- Важны интонация и жесты. Вы должны быть уверены в себе – смотрите в глаза собеседнику, говорите спокойно и уверенно.
- Остерегайтесь чувства вины. Не связывайте себя обещаниями, о которых потом будете жалеть.

Инструкция. Ведущий представляет детям инструкцию, совместно разбирая каждый пункт ее содержания. Далее ведущий делит детей на четверки, задача каждой четверки – придумать одну ситуацию, которую они отработают по представленной схеме. Двое ее проигрывают, а остальные двое наблюдают. Далее участники меняются. Участникам необходимо проиграть несколько форм отказа.

Обсуждение: «Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение? Какие формы отказа для вас оказались наиболее приемлемы? Что вы узнали о себе? К каким выводам пришли?»

Ведущему желательно пояснить детям, что, если вы отказываете человеку в чем-либо, это не значит, что вы разрываете с ним отношения. Таким образом, нет надо говорить, учитывая чувства другого человека, и при этом осознавать свои цели. Помните, что важно развить в себе для успеха в жизни не только способность говорить нет, но и да.

6. Игра «Звучащая сила»

Цель: восстановление работоспособности, бодрого настроения и оптимизма, активизация мозговой деятельности.

Инструкция. Ведущий обращается к детям со словами: «Мы хорошо поработали и немного притомились. Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое „А-а-а-а-а“. Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе пропевайте звук „А-а-а-а-а“ все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью». Продолжительность – 1 минута.

«А теперь на минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины скорой помощи. Положите правую руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук „И-и-и-и-и“. Постарайтесь почувствовать, как ваша голова на-

чинает дрожать от этого звука. А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы». Продолжительность 30 секунд.

7. Упражнение «Рукопожатие под лупой времени»

Цель: организация социального контакта с партнером, концентрация внимания.

Инструкция. Ведущий просит группу образовать пары. Партнеры в паре встают друг напротив друга и подают руки в дружеском приветствии. Потом рукопожатие повторяется, только в вдвое замедленном темпе. При этом участники обращают внимание на то, какие при этом возникают ощущения в мышцах руки и кисти. Далее рукопожатие повторяется, но при еще более удвоенной продолжительности. Участники также обращают внимание на новые ощущения, которые возникают в то время, когда они так долго жмут руку в приветствии друг другу.

А теперь участники группы делают то же самое, только наоборот – рука подается партнеру в два раза быстрее, чем вы это делаете обычно. И наконец партнеры сноважимают друг другу руки в обычном темпе. Последнее рукопожатие в обычном темпе предполагает введение односторонней задержки в процессе.

Обсуждение. Участники группы делятся своими ощущениями, чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения.

8. Психотехническое упражнение «Четыре стихии»

Цель: активизация и развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Инструкция. Участники группы встают в круг и берутся за руки. По команде ведущего они выполняют определенные движения. «Земля» – приседают и опускают руки вниз; «Вода» – встают и вытягивают руки вперед; «Воздух» – встают на носки и вытягивают руки вверх; «Огонь» – приседают и вращают руками в локтевых и лучезапястных суставах.

Ведущему рекомендуется подвести группу к достаточно гармоничному выполнению упражнения.

9. Упражнение «Позитивный внутренний разговор»

Цель: определение индивидуально-личностных вербализованных конструктов, позволяющих сохранить самообладание и спокойствие во время конфликта.

Материалы: информационные листы для каждого участника группы, ручки.

<p>Волшебные слова и фразы, позволяющие оставаться спокойными во время конфликта.</p> <p>Переживем!</p> <p>К этому можно подойти с юмором.</p> <p>Это останется важным и через 100 лет.</p> <p>Я могу это взять в свои руки.</p> <p>Это не вопрос жизни и смерти, я преодолею это.</p> <p>Я могу спокойно выяснить, что нужно этому человеку, и мы благополучно все решим.</p> <p>У меня два уха и один рот, так что надо больше слушать и меньше говорить.</p> <p>Мои волшебные слова и фразы</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

Инструкция. Ведущий называет тему встречи. Спрашивает, какой смысл несет ее содержание. Определяет сущность понятия саморегуляции. Далее участники группы получают информационные листы. Их задача – ознакомиться с их содержанием, добавить свои варианты.

Обсуждение: «В чем назначение саморегуляции? Какова роль саморегуляции в общении людей? Для чего вам необходимо овла-

деть данным умением? Какие словесные формы получились у вас? Какой способ саморегуляции мы с вами рассмотрели? Что вам необходимо сделать для того, чтобы для вас он стал действенным?»

Ведущему необходимо порекомендовать детям знать предложенные и повторять собственные волшебные фразы и слова саморегуляции по многу раз, пока они не станут для вас само собой разумеющимися и не превратятся во внутреннюю установку.

Затем ведущий проговаривает то, что умение вовремя осознать первые признаки возбуждения в конфликте – это ключ к тому, чтобы выбрать наилучшую реакцию, найти нужные для себя и других слова, сохранить себя от травматического воздействия, отрегулировать свое состояние, то есть произвести саморегуляцию.

10. Упражнение-тренинг «Само исследование»

Цель: определение своих физических реакций, возникающих в начале конфликта, и спектр возможных способов разрядки.

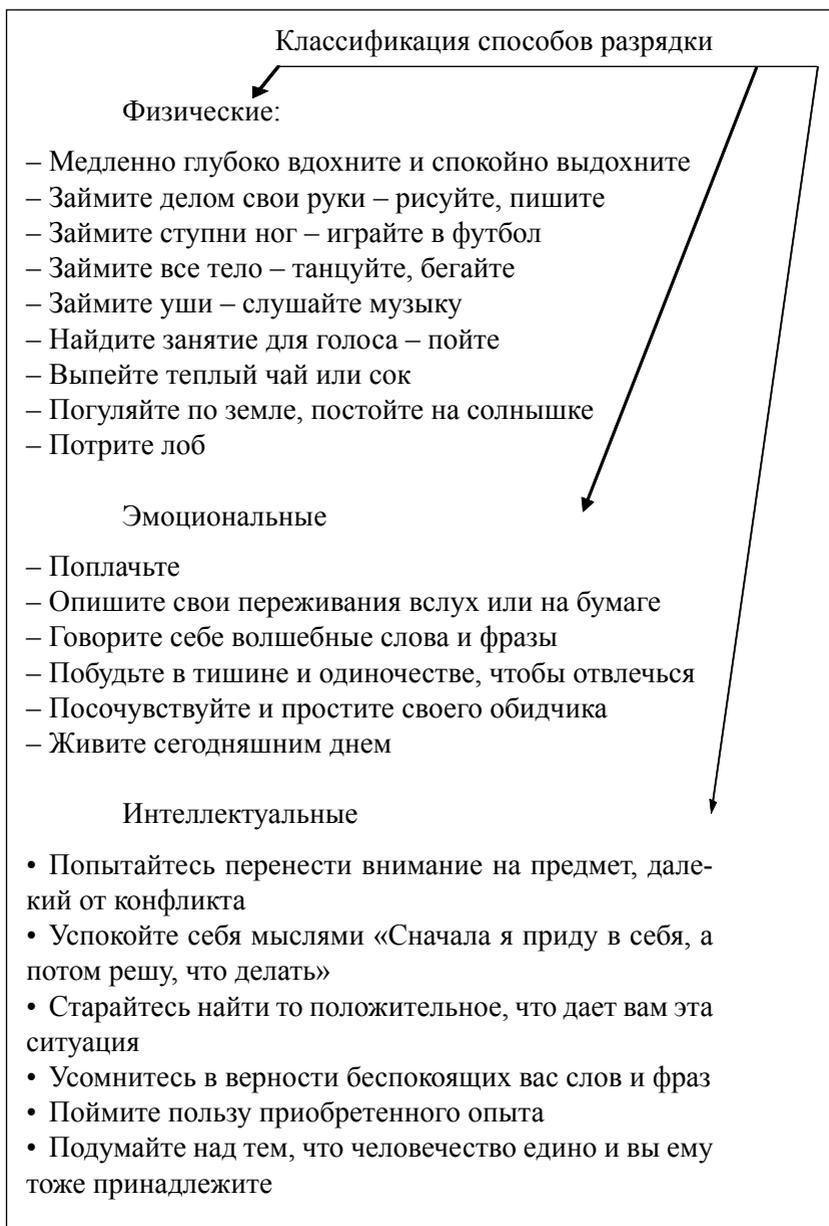
Материалы: табличка-опросник «Физические реакции, возникающие в начале конфликта» на каждого участника группы.

Табличка-опросник										
Инструкция. Отметьте в таблице те симптомы, которые свойственны лично вам в конфликтах. Оцените степень их проявления по 10-балльной шкале, соответствующий балл в таблице отметьте плюсом (+).										
Симптомы	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Голова сдавлена										
Уши горят										
Кажется, что голова чем-то связана										
Горло сдавлено или пересыхает										
Челюсти стиснуты либо стучат зубы										

Сердце ускоренно бьется											
Стеснение в груди											
Желудок сжат или в нем пустота											
Плечи как бы связаны											
Кулаки сжаты, ладони потеют											
Болит поясница											
Свело икры											
Сводит пальцы ног											

Инструкция. Ведущий раздает детям таблицу-опросник, сопровождая информацией о том, что в конфликте, когда приходит в действие механизм «Борьба или изгнание», страдает не только наша душа, но и тело. Если такая реакция долго продолжается, то может серьезно пострадать здоровье. Необходимо успокоиться, вернуть тело в равновесное состояние, чтобы начать решать проблему. Для этого сначала надо определить специфичные нам симптомы, возникающие в начале конфликтной ситуации. Определить их поможет таблица-опросник. Ознакомьтесь с инструкцией и заполните ее. После заполнения ведущий спрашивает у ребят, что им помогало при возникновении таких симптомов с ними справиться, что они для этого делали? Дети высказываются в кругу. Ведущий фиксирует их ответы у себя на листке. После высказываний детей вывешивается ватман, на котором отражена «Классификация способов разрядки». Ведущий называет существующие способы, комментирует их и с участием детей дополняет их способами, которые только что прозвучали. Далее каждый ребенок отмечает для себя наиболее эффективные способы разрядки с учетом результата таблицы-опросника, представленной классификации и личных ощущений.

Макет ватмана



- Не принимайте на свой счет слова или действия других людей. Поймите для себя, что они пытаются преодолеть свои собственные страхи и беспокойство
- Вспомните похожие ситуации, с которыми вы уже справились

Обсуждение: Что нового и полезного для себя вы узнали? О чем задумались? Чему научились? Для чего будете использовать приобретенные здесь и сейчас знания?

11. Игра-тренинг

Цель: определение способов регуляции соответствующих типов поведения в конфликте, тренировка способов саморегуляции.

Материалы: бумага формата А3, фломастеры, шпаргалки:

- Вулкан (непредсказуемые вспышки);
- Глиняный горшок (медленно разогревается);
- Волна (спорный вопрос кажется решенным, но позже он поднимется вновь);
- Собиратель (до тех пор, пока не накопится достаточно, по его мнению обид, не вызывает никакой реакции);
- Реактор (приходит к внезапным решениям и вызывает их, не думая о последствиях).

Инструкция. Ведущий просит участников группы образовать пять микрогрупп. Задача каждой микрогруппы – на основе полученной шпаргалки создать рисуночный образ типичного поведения конфликтующего и в сценке разыграть ситуацию, которая показала тип поведения, способ управления собой и окружающими в ней.

Обсуждение. После каждой сценки участники группы делятся впечатлениями от увиденного.

12. Релаксационное упражнение «Дерево»

Цель: спонтанное расслабление, восстановление внутренней стабильности.

Инструкция. Ведущий предлагает детям сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить себя деревом, таким, какое им нравится, таким, с каким они могут себя легко отождествить. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Земля – это символ жизни, корни – символ стабильности, связи человека с реальностью. Побывать в этом состоянии. Далее ведущий просит запечатлеть в памяти те приятные ощущения, которые возникли в ходе представления себя в образе этого дерева, и вернуться к работе в группе.

13. Упражнение-тренинг «Обратная связь» – см. занятие 1.

14. Ритуал прощания

Занятие 5

Тема: Сотрудничество в конфликте. Способы конструктивного разрешения конфликтов. Итоговое занятие

Цели:

- определение феноменологии способов конструктивного разрешения конфликтов, актуализация конструктивных способов разрешения конфликтов;
- осознание собственных ресурсов для реализации конструктивного способа разрешения конфликта;
- систематизация знаний и умений, полученных участниками группы в ходе работы по теме принятия решений и конструктивного разрешения конфликтов;
- определение понятия сотрудничества, осознание искажений восприятия, возникающих на фоне эмоционального напряжения;
- активизация восприятия помех в общении;
- формирование модели сотрудничества в конфликте.

Содержание занятия

1. Упражнение «Паутина»

Цель: позитивный настрой на работу, опосредованное введение в тему встречи.

Материал: клубок прочной шерсти.

Инструкция. Участники группы рассаживаются в круг. Ведущий держит в руках клубок шерсти, находит конец, зажимает его в руке и бросает клубок одному из детей со словами: «Я, (называет свое имя), бросаю клубок Тане (называет имя того, кому бросает клубок)». Таня, держась за нить, бросает клубок дальше, называя свое имя и имя следующего игрока. В итоге должна получиться паутина, связывающая всех участников группы друг с другом.

Обсуждение. Держась за нить, дети отвечают на вопрос, какие чувства у них сейчас возникли.

После обсуждения ведущий просит детей закрыть глаза, перенести образ паутины в свое воображение, закрепить его, далее отпустить нить и запомнить образ паутины. В это время ведущий убирает нить из поля зрения детей. После этого он просит детей открыть глаза и сделать резюме о том, что не факт, что физически нити нет, главное – чтобы сохранились возникшие при ней ощущения единения, сотрудничества.

2. Упражнение «Рекорд группы»

Цель: оптимизация внимания и создание комфортного функционального состояния, сотрудничества в группе.

Материал: мяч.

Инструкция. Ведущий предлагает группе поставить рекорд – перекинуть мяч столько раз, сколько на встрече присутствует участников группы. Главное – мяч ни разу не уронить на пол. После положительного результата ведущий продолжает инструктаж: «Сколько раз мы перекинули мяч за полторы минуты? (Например, 20 раз.) Сможем ли мы это сделать за одну минуту и 15 секунд? Помните, что главное – кидать мяч только тому, чей взгляд вы поймали.

3. Игра «Картонные башни»

Цель: введение в тему, активизация межличностного взаимодействия через преодоление трудного задания.

Материалы: на каждую группу по одной ленте скотча и по 20 листов цветного картона размером 6 x 10, причем цвет картона у каждой группы свой.

Инструкция. Ведущий просит детей образовать группы по пять человек: «Задачей каждой группы является построить свою башню, используя полученные материалы: 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно 10 минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент: пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой».

Обсуждение: «Хватило ли каждой группе материала? Как работала ваша группа? Кто из участников вашей группы начал строительство? Был ли у вас ведущий? Какое настроение царило в вашей группе? Как каждый чувствовал себя во время работы? Что самое приятное было в вашей работе? Как вы понимали друг друга? Доволен ли ты своей работой в группе? Сердился ли ты на кого-нибудь? Что бы в следующий раз сделал по-другому? Какая башня тебе нравится больше всего? Доволен ли ты башней своей команды? От чего зависит работа в такой команде? Какая стратегия поведения помогла участникам сделать лучшую башню и сохранить благоприятную для всех атмосферу в группе?»

Далее ведущий объявляет тему встречи и спрашивает мнение ребят о том, на какие вопросы сегодня они будут искать ответы, какие умения и навыки предполагают приобрести. Просит вспомнить их девиз и содержание стратегии сотрудничества в конфликте.

Ведущий должен остановить игру ровно через 10 минут и попросить каждую группу представить свою башню, ее название, назначение.

4. Игра-тренинг «Взрослые (воспитатели) и дети (воспитанники)»

Цель: определение существования искаженных представлений о человеке или группе, исходя из личностных, возрастных, социокультурных особенностей человека.

Материалы: ватман, маркеры.

Инструкция. Участники группы произвольно делятся на две подгруппы. Одна подгруппа получает роль взрослых людей, воспитателей, вторая – роль детей, воспитанников. Группа «воспитателей, взрослых» должна предположить, что про них думают «воспитанники, дети» в период начала уборки и заготовки урожая. Свои предположения группа фиксирует на листе бумаги. А группа «детей, воспитанников», должна предположить, что в этот период думают про них «воспитатели, взрослые» и также свои предположения записать.

Далее группы по очереди зачитывают свои предположения, а ведущий записывает их на ватмане, разделив ее соответственно на две части: на одной – «Мнение воспитателей, взрослых о том, что думают о них воспитанники, дети», на второй – «Мнение воспитанников, детей о том, что думают о них воспитатели, взрослые». Записав все предположения одной стороны, ведущий обращается к противоположной группе за экспертизой этих предположений. Действительно ли они, «воспитатели, взрослые», думают так про «воспитанников, детей»? Они должны оставить на ватмане верные, на их взгляд, утверждения и опровергнуть неверные (зачеркнуть). Ведущий проявляет активное участие в опровержении утверждений о «Воспитателях, взрослых». В таком же порядке рассматриваются утверждения «воспитанников, детей».

Обсуждение: «Что для вас было трудным? О чем задумались? Что нового узнали? Какой опыт приобрели?»

Ведущему в конце упражнения необходимо обратить внимание на наличие значительного количества необоснованных опасений относительно противоположной группы. Отметить необходимость перепроверки обобщенных высказываний, то есть чего же та или иная сторона опасается, боится, на что не рассчитывает.

5. Рисунок «Сотрудничество»

Цель: интеграция понимания, образа чувств и ощущений, закрепление позитивного опыта.

Материалы: четыре листа ватмана, фломастеры.

Инструкция. Ведущий предлагает детям разделиться на четыре микрогруппы. Задача каждой микрогруппы – на листе ватмана общими усилиями нарисовать метафорический образ «Сотрудничество в конфликте», дать ему девиз и подготовить презентацию этого образа на 1–2 минуты.

Обсуждение. Каждая группа по очереди представляет свой метафорический образ, и в конце дети делятся своими впечатлениями, возникшими у них в процессе выполнения задания.

Бережно и ответственно отнеситесь к процессу взаимодействия с детьми. Желательно в процессе выполнения упражнения детьми организовать ненавязчивое музыкальное сопровождение.

6. Упражнение «Цепная реакция»

Цель: восстановление работоспособности, бодрого самочувствия у детей, непринужденной атмосферы в группе.

Инструкция. Ведущий обращается к детям: «Встаньте, пожалуйста, в круг – друг за другом, на расстоянии вытянутых рук. Эта игра называется «Цепная реакция», потому что каждый из вас должен будет повторять все движения, которые делает стоящий перед вами. Для этого вам нужно будет очень внимательно наблюдать за ним – за его движениями головы, тела, движениями рук и кистей, ног и ступней. Повторяя движения, как бы усиливайте, утрируйте их. Посмотрите, что при этом произойдет...

Завершить упражнение можно только тогда, когда все участники группы выполнят заданное движение.

7. Упражнение «Привет»

Цель: комплексное сближение участников группы друг с другом, настрой на позитивное взаимодействие, мобилизация внимания.

Инструкция. Ведущий просит участников группы начать ходить по комнате и предлагает им поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорить можно только эти простые слова, больше ничего. Прежде чем приступить к приветствию, каждый из вас должен помнить одно правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, ваша задача – непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? А теперь приступайте.

8. Упражнение «Слушай – выполняй»

Цель: развитие произвольного внимания.

Инструкция. Участники группы, стоя в кругу, берутся за руки и начинают движение по кругу. По сигналу ведущего (например, по хлопку) останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в другую сторону. Направление движения меняется после каждого сигнала.

Ведущему рекомендуется закончить упражнение после того, как вся группа достаточно гармонично будет его выполнять.

9. Игра «Ковер мира»

Цель: определение и развитие разрешения конфликта путем переговоров и дискуссий.

Материалы: мягкий коврик размером 90 на 150 см, фломастеры, клей, бумага.

Инструкция. Участники группы садятся в круг. Ведущий спрашивает: «О чем вы иногда спорите друг с другом, с другими людьми? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если сталкиваются два различных мнения?» Ведущий объявляет ребятам, что сегодня они познакомятся с конструктивными способами разрешения конфликтов, такими как переговоры и дискуссии.

Далее ведущий стелет в центре круга принесенный коврик, который он называет «ковром мира». Этот ковер славится тем, что,

если у людей возник спор, конфликт, «противники», садясь на него и поговорив друг с другом, находят мирный, приемлемый для обоих путь решения проблемы. Ведущий предлагает ребятам посмотреть, как действует «ковер мира», для этого он вызывает двух желающих, они садятся на ковер, ведущий присаживается рядом. Он просит активных участников представить, что они оба хотят попасть на новогоднюю елку в Москву, но билет-приглашение один и выдан с условием, что дети сами решат, кому из них ехать. Никто из них не имеет права просто взять билет-приглашение. Мнение ребят, как они будут разрешать эту проблему. После попыток участников им на помощь приходит группа.

После нескольких минут обсуждения (дискуссии) ведущий предлагает ребятам украсить «ковер мира», превратить его в «ковер мира» их группы, приюта. Ведущий напишет на нем имена участников всей группы, а задача ребят – украсить его.

Обсуждение: «Почему так важен для нас „ковер мира“? Что происходит, когда в конфликте есть победитель и побежденный? Почему недопустимо применение в споре насилия, будь то моральное или физическое? Что ты понимаешь под справедливостью? Каким способом можно достичь справедливости в конфликте?»

«Ковер мира» желательно сохранить после занятия и ориентировать детей на него во время возникновения в течение дня конфликтных ситуаций, так как он является прекрасным символом отказа от вербальной или физической агрессии и дает ребятам возможность самостоятельно решать свои вопросы в конструктивном ключе.

10. Игра-тренинг «Выше – ниже»

Цель: осознание различных позиций в общении, актуализация позиции равноправия, взаимопринятия и взаимоуважения.

Инструкция. Ведущий говорит участникам группы: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда хуже. Но есть и третий способ чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это. Начните перемещаться по комнате все одновременно.

Представьте себе, что вы как будто бы лучше других ребят. Например, вам кажется, что все они слабее вас, не такие умные, как вы, не такие красивые, как вы. Как вы при этом ходите, как двигаетесь, как держите себя? Покажите это всем... Как вы чувствуете себя при этом? Покажите всем... (1 мин.)

А теперь замрите на мгновение, представьте себе, что вы хуже всех остальных ребят, находящихся вокруг вас. Вам кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее вас, что все они лучше одеты... И начните снова ходить по комнате. Как вы держите себя, когда думаете о том, что хуже других? Покажите это... Как вы чувствуете себя при этом? Покажите всем... (1 мин.)

Теперь остановитесь и хорошо встряхните руками и ногами.

Разбейтесь на пары. Один из вас берет роль „лучше другого“, а другой – „хуже“. Встаньте, чтобы всем было видно и понятно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто из вас сейчас „самый лучший“, расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства, что он может сделать в таком состоянии и что он при этом чувствует (1–2 мин.). Например: „Мне все видно и понятно, я уверен и горд“ и т. д.

Теперь пусть тот в паре, кто сейчас „хуже другого“, расскажет своему партнеру, что ему дает это состояние. Расскажи своему партнеру, что ты можешь делать, а что не можешь, пока ты „хуже других“, как ты чувствуешь себя при этом (1–2 мин.)».

Далее роли меняются и задание повторяется.

«А теперь вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других... Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение минуты, что вам больше всего нравится в этом состоянии, когда вы „равны“».

Обсуждение: «Какой опыт вы приобрели в этом упражнении? На основе какой позиции возможен конструктивный выход из сложившейся конфликтной ситуации?»

11. Работа с притчей «Небеса и ад»

Цель: актуализация конструктивного способа разрешения конфликта, осознание исключения насилия.

Инструкция. Ведущий просит ребят послушать притчу и далее раскрыть ее смысл в их понимании: сказать, чему она учит; к каким выводам подводит каждого, кто ее услышал.

Содержание притчи:

Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: «О мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?» Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежественен». Услышав такое, молодой воин расвирепел: «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» – заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад». Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот это и есть небеса», – заметил старик.

Обсуждение. Ребята отвечают на вопросы, которые ведущий озвучил перед началом чтения притчи.

12. Игра-визуализация «Круг силы»

Цель: восстановление работоспособности, оптимизация уверенности в себе.

Инструкция. Ведущий просит детей сесть поудобнее и закрыть глаза. Сделать три глубоких вдоха. «Представьте себе, что вы стоите на сцене. Над вами большой прожектор, который освещает вас мягким теплым светом. Вы стоите в кругу золотого света, и он окружает вас с головы до пят. Вы можете вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части вашего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Вы стоите в кругу своей силы в том самом месте, где вы чувствуете себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...

Вы можете представлять свой круг силы в любой момент, когда захотите почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Вы

сможете увидеть эту картину с золотым светом вокруг себя вновь, и этот свет охранит вас, согреет и наполнит свежими силами.

А теперь напрягитесь, потянитесь и откройте глаза».

13. Упражнение «Необычный отчет»

Цель: подведение итога курса.

Материалы: бумага формата А4 и фломастеры на каждого.

Инструкция. В течение 5–7 минут дети должны нарисовать свои впечатления от занятий по данному курсу. Рисунок можно сделать в любой манере, главное, чтобы он отражал их видение, их образ от встреч. Рисовать желательно так, чтобы никто не видел, что каждый из них рисует. Когда рисунок будет завершен, дети сдают его ведущему и в течение 2–3 минут формулируют сжатое (в одно предложение) впечатление от занятий по теме принятия решений и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, то, что для них было полезно, важно, нужно. Далее делятся своими впечатлениями, а затем получают от ведущего рисунки, но не свои. Задача каждого – подумать и ответить, кто автор рисунка, и пояснить, почему он пришел к такому решению.

Тренинг жизненных ценностей

Занятие 1

Тема: Введение в мир общечеловеческих ценностей. Моя жизнь – ценность

Цели:

- оптимизация осознания себя как личности;
- активизация конструктивной морали и позитивных ценностных установок;
- актуализация ценности как собственной жизни, так и жизни окружающих людей;
- активизация личностных ресурсов;
- формирование представлений об истинных общечеловеческих ценностях;
- корреляция личностных и общечеловеческих ценностей.

Содержание занятия

1. Упражнение-тренинг «Костер дружбы»

Цель: создание раскрепощенной, комфортной атмосферы в группе, активизация чувственного коммуникативного фона участников.

Инструкция. Группа встает в круг. Ведущий предлагает начать встречу песней, для этого он раздает детям содержание первого куплета. Они его прочитывают и запоминают. Далее участники берутся за руки. Ведущий встает в центре круга и обращается к детям с такими словами: «Слегка сожмите пальцы рук своего соседа, разожмите, и опять сожмите, и опять разожмите. Почувствуйте тепло рук своего соседа. Я вам улыбаюсь, улыбнитесь и вы мне». Далее ведущий поворачивается по кругу и просит ребят представить, что он – «костер дружбы», который они разожгли вечером в лесу, находясь в туристическом походе. Затем ведущий просит вместе с ним спеть первый куплет песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Во время исполнения первого куплета участники покачиваются в ритм мелодии, держась за руки. По окончании гармоничного исполнения первого куплета ведущий просит всех улыбнуться ему, улыбнуться соседу справа и слева. Далее руки подняли вверх, потянулись на носочках, голову вверх и улыбнулись небу. Руки опустили вниз, слегка присели и улыбнулись земле. А теперь встали и улыбнулись группе. Затем дети рассказывают о своих ощущениях». После того как все желающие высказались, ведущий говорит: «Разожмите руки, поблагодарите своих соседей».

2. Психотехническое упражнение «Коллективный счет»

Цель: активизация внимания и развитие взаимной чувствительности членов группы.

Инструкция. Ведущий просит участников встать в круг, опустить голову вниз, взяться за руки. Смотреть друг на друга запрещается. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны быть выполнены три условия:

а) никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число;

б) называть два числа подряд одному и тому же участнику запрещается;

в) если нужное число будет названо двумя или большим количеством участников, счет начинаем сначала, с единицы.

Ведущему рекомендуется обращать внимание на динамику и успешность выполнения данного упражнения детьми. Необходимо в ходе выполнения упражнения повторять детям, что успешность выполнения задания зависит от умения каждого прислушиваться к себе и улавливать, распознавать настрой окружающих.

3. Притча-рассуждение

Цель: введение в тему, активизация интеллектуальной деятельности.

Инструкция. Ведущий говорит ребятам, что сегодня они порассуждают над тем, что является ценностью для человека, что ценят в своей жизни большинство людей. Ведущий предлагает ребятам прослушать восточную историю и ответить на вопросы, о чем она и чему учит.

Содержание притчи:

Халиф лежал при смерти, утопая в своих шелковых подушках. Хакимы, врачи его страны, стояли вокруг него, и все сошлись на том, что халифа может спасти только одно – сорочка счастливого человека, которую нужно положить халифу под голову. Гонцы, как пчелиный рой, разлетелись повсюду и искали в каждом городе счастливого человека, но у всех, кого бы они ни спрашивали о счастье, были только заботы и горе. Наконец гонцы, уже потерявшие надежду, встретили пастуха, который, весело напевая, пас свое стадо. «Счастлив ли ты?» – спросили у него. «Я не знаю никого, кто был бы счастливее меня», – ответил со смехом пастух. «Тогда дай нам свою сорочку!» – воскликнули гонцы. «У меня ее нет», – сказал пастух. Весть о том, что единственный счастливый человек, которого встретили гонцы, не имеет сорочки, заставила халифа сильно задуматься. Три дня и три ночи он никого не пускал

к себе. А на четвертый день велел раздать народу свои шелковые подушки, драгоценные камни и, как повествует легенда, с того дня стал здоровым и счастливым.

Обсуждение: «Как вы понимаете слово „ценность“? Что является ценностью для вас? Что является ценностью для всех людей? Как влияют ценности человека на его жизнь, деятельность, отношения с людьми?»

Ведущему в процессе обсуждения истории следует обратить внимание детей на мысль о том, что стоит ценить то, что есть, и радоваться жизни.

4. Упражнение «Ценности»

Цель: дифференцированное определение общечеловеческих ценностей, их актуализация.

Материалы: на каждого ребенка – мини-опросник в виде таблицы.

Макет опросника

Ценности					
Инструкция: Пожалуйста, руководствуясь только своим мнением, заполни каждую графу таблицы, используя предложенный перечень ценностей. Причем располагай их по мере значимости – самые важные отметь в первую очередь.					
I Для меня важно:		II Для моих сверстников важно:		III Для взрослых:	
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	
6.		6.		6.	
7.		7.		7.	

8.		8.		8.	
9.		9.		9.	
10.		10.		10.	
Дружба, Здоровье, Жизнь, Семья, Способности, Знания, Любовь, Дом, Деньги, Интересная работа (занятие)					

Инструкция. Каждый ребенок заполняет предложенную таблицу в течение 6 минут.

Обсуждение: Сначала собираются данные и подводятся итоги по первой колонке таблицы, далее сопоставляются и анализируются вторая и третья. К детям можно обратиться с вопросом, меняется ли расположение по значимости ценностей от уровня духовности человека, его состоятельности? Объясните почему? Какова иерархия ценностей у духовно богатого, образованного, трудолюбивого человека?

5. Игра «Воображаемое интервью»

Цель: активизация личностных ресурсов, развитие адекватных способов взаимодействия с различными возрастными категориями населения.

Материалы: бумага и карандаш для каждой группы.

Инструкция. Дети объединяются в группы по четыре человека. «Представьте себе, что вам надо взять интервью у взрослого человека. Какие вопросы вы ему зададите, чтобы узнать о нем, о мире взрослых как можно больше интересного? Составьте список вопросов... (10 мин.)

Теперь представьте себе, что берете интервью у меня. Записывайте вопросы, а рядом с ними – ответ, который, по вашему мнению, дал бы я (ведущий). Если вы не можете предположить моего ответа, тогда попытайтесь просто угадать его (15 мин.)». Далее каждая четверка зачитывает свое интервью. Ведущий исправляет заведомо неподходящие воображаемые ответы и хвалит те ответы, которые оказались близкими к истине или совпали с ней.

Обсуждение: «Какое интервью вам особенно понравилось? Как работала группа? Насколько хорошо вы понимаете взрослых? Когда возникают трудности во взаимопонимании со взрослыми? С какими взрослыми вы хорошо ладите, а с какими плохо? Что, на ваш взгляд, нужно вам поменять, чтобы лучше понимать взрослых? Узнали ли вы что-то новое обо мне? Какое впечатление на вас произвела данная работа? Какой опыт вы приобрели?»

Игра осуществляется при наличии доверительных отношений у ведущего с группой. При недостаточной атмосфере понимания и доверия воображаемое интервью рекомендуется проводить с известным детям положительным образом – спортсменом, политиком и т. д.

6. Воображаемое путешествие «Посылай хорошие чувства»

Цель: развитие эмпатии, активизация личностных ресурсов, снятие напряжения.

Инструкция: «Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается напряженная атмосфера, т. е. находятся раздраженные, недовольные люди? По каким признакам можно определить, что в той или иной группе людей царит напряженная атмосфера? Мы можем заметить это, даже если совершенно не знаем о том, что там произошло до нашего появления. И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе царит хорошее настроение? Передается ли нам самим это хорошее настроение?»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Теперь представьте себе, что над вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это ваша звезда, она принадлежит вам и заботится о том, чтобы вы были счастливы. Представьте себе, что вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости... Представьте себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все ваше тело... Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что вы, как и ваша звезда, тоже испускаете во все стороны лучи яркого теплого света и что этот свет идет ко всем людям в этой

комнате... Подумайте обо всех, кто находится в этой комнате, и пошлите всем немного своего света.

Теперь пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате, которые живут в других селах, городах.

Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли вы как-нибудь сильные чувства, которые мы все посылаем друг другу? (10 сек.)

Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда вы устали, когда у вас грустное настроение или просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайтесь со своей звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до трех, вы можете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз, два, три...

Обсуждение: «Какие ощущения вы испытывали, когда посылали свет другим людям? Кому вы посылали особенно много света? Было ли у вас ощущение, что и вы сами получаете свет от кого-то из ребят? Что в этом процессе было для вас самым трудным?»

Ведущему необходимо быть готовым к тому, что в процессе упражнения возможны различные реакции у детей, в том числе и отсутствие каких-либо ощущений вообще. Объясните им, что всякий опыт хорош и нормален.

7. Упражнение-тренинг «Костер дружбы» – см. занятие 1.

8. Психотехническое упражнение «Коллективный счет» – см. занятие 1.

9. Беседа об уточнении общечеловеческой ценности «жизнь»

Цель: уточнение понятия «жизнь», определение своего собственного понимания.

Материалы: на каждого ребенка бумага и фломастеры.

Инструкция. Ведущий: «Все вы знаете слово „жизнь“. Что каждый из вас вспоминает, представляет, когда слышит это слово? Как вы думаете, что это значит для человека?» Далее ведущий просит каждого нарисовать свой символ жизни, другими словами,

метафору жизни и объяснить, почему именно ее выбрали, что она означает.

Обсуждение. Обмен мнениями по работам ребят.

Ведущему необходимо перед началом упражнения, во-первых, обратить внимание на свое эмоциональное состояние; во-вторых, создать позитивный, устойчивый эмоциональный фон в группе.

10. Притча «О мудреце»

Цель: осознание ценности жизни.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам прослушать притчу и объяснить, в чем ее главная мысль, о чем она, чему учит, почему включена в тему нынешней встречи?

Содержание притчи:

Жил-был добрый, ласковый и мудрый учитель. Никто из его учеников не сомневался в его знаниях. Все любили его и уважали. И лишь один ученик решил перехитрить своего наставника. Он поймал бабочку, закрыл ее в своих ладонях и решил: пойду к учителю и спрошу его: «Если ты такой мудрый, скажи, что я сделаю с бабочкой, сидящей в моих ладонях?» Если он скажет «выпустишь», я сожму ладони и раздавлю ее. Если скажет «умертвишь ее, как черствый человек», я открою ладони и бабочка вылетит». Когда он пришел к учителю и спросил, тот ответил: «Все в руках твоих – жизнь и смерть, поступай так, как велит тебе разум и сердце».

Обсуждение. Ответы на поставленные в инструкции вопросы.

Ведущему необходимо во время обсуждения подвести ребят к мысли о том, что фундаментальная, первоочередная ценность, которая есть у человека, – это его жизнь, не будь ее, не о чем будет разговаривать, ничего невозможно ни планировать, ни достичь. Сохранить и сделать интересной, продуктивной жизнь может только сам человек.

11. Игра-тренинг «Открытая кафедра»

Цель: активизация личностных ресурсов посредством актуализации позитивного жизненного опыта. Погружение в мировые

проблемы, интеграция с общечеловеческими ценностями. Развитие социальной перцепции.

Материалы: мяч, фломастеры, краски, три листа ватмана.

Инструкция. Ведущий говорит участникам группы, что впереди у них ответственное и интересное задание, очень важное. И перед тем как к нему приступить, каждому необходимо вспомнить и озвучить то, что в жизни удалось, представить его достижения. То, чего он хотел и достиг. Итак, тот, у кого в руках мяч, рассказывает, что ему удалось в жизни, четко и ясно. Например: «Я научился ориентироваться по звездам», «Я научилась готовить суп» и т. д. После того как каждый из детей назвал свои достижения, дети делятся на группы по семь человек. Каждой группе ведущий дает тему: «Как сохранить жизнь на Земле?», «Как сделать нашу страну процветающей?», «Как следует прожить жизнь, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы?». Каждая группа размышляет над этой проблемой и готовит выступление на открытой кафедре, обращаясь ко всему миру. Выступление содержит речь, плакат, лозунги, инсценированные фрагменты. Выступать на открытой кафедре и обращаться ко всему человечеству может как отдельно выбранный участник группы, так и вся группа.

Обсуждение. Каждая группа выступает со своим посланием миру с открытой кафедры. После выступления каждой микрогруппы участники отвечают на вопросы о том, как протекала работа в группе; насколько их послание содержательно и обоснованно; почему детям важно интересоваться мировыми проблемами; как влияют процессы, происходящие в обществе, в мире, на их жизнь; довольны ли они результатами своей работы?

12. Упражнение-релаксация «Вещи, дарящие мне радость»

Цель: восстановление положительного психоэмоционального настроения как отдельного участника, так и группы в целом, его оптимизация.

Инструкция. Ведущий просит детей сесть поудобнее и закрыть глаза. Сделать три глубоких вдоха и выдоха.

«Теперь вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что в эту минуту тебе кажется особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно – уютное тепло твоего одеяла, возможно – освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким летним днем... Припомни свои чувства в мгновение счастья. (1 мин.)

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но удержи, запомни само ощущение радости, храни его.

Теперь потянись, выпрямись и открой глаза».

Обсуждение: ведущий предлагает желающим рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал.

Желающему необходимо дать возможность описать свои ассоциации и затем предложить всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно нагляднее.

13. Игра-тренинг «Общий клич»

Цель: выработка ритуала на начало и конец занятия.

Инструкция. Ведущий просит группу разделить на пять микрогрупп. Задачей каждой микрогруппы является выработка ритуала приветствия и прощания на встречах, посвященных определению и актуализации жизненных ценностей. Поле 3-минутной работы каждая группа представляет свой ритуал. Группа совместно выбирает более удачный вариант.

14. Упражнение «Обратная связь»

Цель: подведение итога занятия, получение обратной связи, закрепление позитивной психоэмоциональной атмосферы в группе.

Материалы: фломастеры и бумага формата А4.

Инструкция. Ведущий просит каждого участника группы в виде рисуночного изображения отразить впечатление от нынешней встречи и сопроводить его завершающими словами предложенного начала предложений:

- То, что здесь происходило...
- Я задумался(лась) о том, что...
- Я чувствую себя...

После высказывания и демонстрации каждым своих рисуночных впечатлений вся группа выполняет принятый ритуал прощания.

Процесс выполнения упражнения желательно сопроводить ненавязчивым музыкальным фоном.

Занятие 2

Тема: Мои способности – ценность. Мое здоровье – ценность

Цели:

- подведение к осознанию своих способностей как одного из ведущих факторов, обеспечивающих успешную самореализацию в жизни и деятельности;
- активизация личностных ресурсов, инициативы, самостоятельности;
- актуализация позитивной самореализации;
- формирование понятия «здоровье»;
- актуализация ценности собственного здоровья и окружающих людей;
- активизация позитивных паттернов поведения.

Содержание занятия

1. Упражнение-тренинг «Костер дружбы»

Цель: создание раскрепощенной, комфортной атмосферы в группе, активизация чувственного коммуникативного фона участников.

Инструкция. Группа встает в круг. Ведущий предлагает детям изучить содержание второго куплета. Они его прочитывают и запоминают. Далее участники берутся за руки. Ведущий встает в центре круга и обращается к детям с такими словами: «Слегка сожмите пальцы рук своего соседа, разожмите, и опять сожмите, и опять разожмите. Почувствуйте тепло рук своего соседа. Я вам

улыбаюсь, улыбнитесь и вы мне». Далее ведущий поворачивается по кругу и просит ребят представить, что он – «костер дружбы», который они разожгли вечером в лесу, находясь в туристическом походе. Затем ведущий просит вместе с ним спеть первый куплет песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Во время исполнения первого куплета участники покачиваются в ритм мелодии, держась за руки. Во время второго куплета дети кладут руки на плечи рядом стоящему. По окончании гармоничного исполнения первого и второго куплета ведущий просит всех улыбнуться ему, улыбнуться соседу справа и слева. Далее руки подняли вверх, потянулись на носочках, голову вверх и улыбнулись небу. Руки опустили вниз, слегка присели и улыбнулись земле. А теперь встали и улыбнулись группе. Затем дети рассказывают о своих ощущениях. После того как все желающие высказались, ведущий говорит: «Разожмите руки, поблагодарите своих соседей».

2. Психотехническое упражнение «Коллективный счет» – см. занятие 1.

3. Беседа об уточнении общечеловеческих ценностей «способности», «знание»

Цель: уточнение понятий «способности», «знание», определение своего собственного понимания.

Инструкция. Ведущий: «Все вы знаете слова „способности“ и „знание“. Что каждый из вас вспоминает, представляет, когда слышит это слово? Как вы думаете, что это значит для человека? Для чего нужны знания? Как облегчает жизнь наличие способностей? Способности есть у всех людей или даны ограниченному числу? Если способности не развивать, что с ними происходит? Можно ли стать успешным в деле, в котором ты всегда был самый неудачливый, честным путем?»

Ведущему необходимо перед началом упражнения создать позитивный устойчивый эмоциональный фон в группе. Также в ходе обсуждения объяснить детям, что способности – это такие особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений, навыков, но которые сами к наличию этих знаний,

умений и навыков не сводятся. Способности обнаруживаются и раскрываются только в деятельности, которая не может осуществляться без наличия этих способностей. Существует несколько критериев, по которым классифицируют способности, а именно общие и специальные; научные, творческие и инженерные и т. д.

4. Психотехническое упражнение «Зеленый свет способностям»

Цель: активизация личностных ресурсов, актуализация позитивного взгляда на себя, повышение самооценки и уверенности в себе.

Материалы: на каждую группу – по одному мячу.

Инструкция. Участники группы образуют микрогруппы по шесть человек. Задание заключается в том, что участник, который держит мяч, говорит о себе что-то хорошее, называют то, что у него легко и качественно получается. Вся группа после каждого положительного сообщения о себе говорит хором: «Ах, какой ты молодец – раз», и так до трех. Далее говоривший о себе участник перебрасывает мяч другому члену команды и говорит: «Верю, ты способный, в чем это проявляется?»

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что помогало, а что мешало говорить о себе хорошее? Какое впечатление на вас произвело это упражнение? Почему оно называется „Зеленый свет способностям“? Легко ли говорить о себе хорошее? Что вы приобрели в процессе выполнения упражнения? Какими мыслями и чувствами хотите поделиться с группой?»

5. Мини мозговой штурм «Рецепты»

Цель: активизация умственной фокусировки участников, мобилизация ответственности, оптимизация позитивных поведенческих стратегий.

Материалы: мячи на каждую микрогруппу, три диктофона.

Инструкция. Ведущий просит разбиться ребят на три группы. Каждая микрогруппа образует круг, в котором все стоят на расстоя-

нии примерно полутора метров друг от друга. Каждая команда берет себе мяч, его надо будет перебрасывать от человека к человеку, однако нельзя передавать своему соседу справа или слева. Ведущий говорит ребятам, что они сейчас проведут мозговой шторм, в котором им пригодятся их знания и способности. Каждый, кто получает мяч, может высказать какую-то свою идею по поводу заданной ведущим темой. После этого он бросает мяч другому члену команды. Говорить в каждый отдельный момент может только тот, у кого в руках мяч. На обсуждение группы отводится 3–5 минут. Начавший упражнение фиксирует его содержание на диктофоне. После того как все выскажутся, участники разбиваются на новые команды – с другими участниками. Сигнал к переформированию команд дает ведущий. Итак, первый вопрос для обсуждения: «Как можно заработать много денег?»; второй вопрос: «Как оставаться всегда порядочным и надежным другом?»; третий вопрос: «Как стать человеком, уважаемым всеми: семьей, общественностью?»

Обсуждение: «Каково впечатление от работы? Что нового для себя узнали? О чем задумались? Что вызывало затруднение? Какой вопрос застал врасплох? Какой опыт приобрели?» И т. д.

6. Психофизическое упражнение «Сорви яблоко»

Цель: восстановление и активизация психофизического состояния.

Инструкция: «Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Встряхните руками. Пусть каждый представит себе, что перед ним растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на меня, я покажу, каким образом вы можете их сорвать. Видите, вверху справа висит большое яблоко? Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочках и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Это у вас хорошо получилось. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзинку, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочках, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно

выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам надо делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывать их в корзину (1 мин.).

Теперь встряхните руками, потрясите ладошками и возвращайтесь на свое место».

Можно завершить это упражнение тем, что дать детям корзину яблок, из которой каждый ребенок возьмет по одному яблоку и после занятия съест.

7. Упражнение-тренинг «Костер дружбы» – см. занятие 3.

8. Психотехническое упражнение «Коллективный счет» – см. занятие 1.

9. Беседа об уточнении понятия общечеловеческой ценности – здоровья

Цель: уточнение понятий «здоровье», определение своего собственного понимания.

Материалы: ручки и бланки для работы на группу.

Макет бланка на группу.

Поразмыслим о ЗДОРОВЬЕ

1. Дайте совместно с микрогруппой расшифровку каждой буквы слов «здоровье» и «болезнь» и сформулируйте их сущность

2. Придумайте и допишите конец пословицы:

З	Б	
Д	О	
О	Л	
Р	Е	
О	З	
В	Н	
Ь	Ь	
Е		

Береги платье снову, а здоровье – с
Здоровье не купишь, его разум
Здоровье всему голова, всего
Здоровым будешь – все
Кто не болел – тот не ценит
Богатство бедняка –
Забота о здоровье – лучшее

Инструкция. Ведущий: «Все вы знаете слово „здоровье“. Что каждый из вас вспоминает, представляет, когда слышит это слово? Разделитесь на группы по четыре человека. Каждая четверка определит, какие черты имеют понятия „здоровье“ и „болезнь“. Для этого в бланке под пунктом 1 подпишем существительные, первая буква которых входит в состав представленных слов». Далее по очереди каждая группа дает расшифровку каждой буквы сначала слова «здоровье», а потом слова «болезнь» и общими усилиями пытается дать определение рассматриваемым понятиям. Затем ребята приступают к выполнению второго пункта бланка. После выполнения ребята отвечают на вопросы: «Почему во все времена, и особенно в настоящее время, просто крайне необходимо говорить о здоровье? Почему оно является второй ценностью после жизни, одной из главных? Как вы думаете, что значит для человека здоровье? От чего оно зависит? Что необходимо делать, чтобы его сохранить? Что вы делаете для того, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих вас людей?»

Ведущему необходимо перед началом упражнения, во-первых, обратить внимание на свое эмоциональное состояние; во-вторых, создать позитивный устойчивый эмоциональный фон в группе. В процессе беседы ведущему необходимо дать ребятам определение здоровья, которое дает ВОЗ (здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов и болезней), и разобрать его.

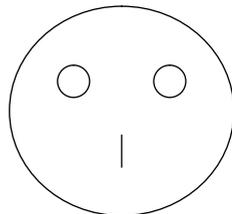
10. Психофизический тест «Как вы себя чувствуете»

Цель: определение своего самочувствия и наглядная агитация к сохранению и укреплению своего здоровья.

Материалы: на каждого участника: толстая книга, гимнастическая палка (просто палка), метровое полотенце, носовой платок, листочек и ручка, 3 индикатора настроения в виде отдельно нарезанных кружочков.

Макет индикатора настроения:

На макете дети отмечают настроение и называют его: веселое, грустное, спокойное и т. д.



Инструкция. Ведущий предлагает ребятам отметить свое настроение и подписать его. Далее сделать несколько физических упражнений, которые позволят определить уровень их самочувствия. Ведь самочувствие – один из основных показателей здоровья. После окончания испытания заполнить еще два индикатора настроения, отметить то, что возникло в процессе выполнения упражнений, и то, что после.

«Итак:

– Возьмите книгу, раскройте ее, положите на голову и присядьте в течение 15 секунд так, чтобы книга не упала с головы. За каждое приседание получаете 1 балл. Количество баллов запишите.

– Теперь положите на пол гимнастическую палку и перепрыгивайте через нее то вправо, то влево. Сколько удалось сделать прыжков за 15 секунд, столько вы получаете баллов. Данные баллов также запишите.

– Возьмите метровое полотенце, сверните его в рулон. Сядьте на пол, ноги вытянуты, колени не сгибать. Держа полотенце в вытянутых руках, поднимите его над головой, затем опустите на пол за ступни. Локти не сгибайте и руками не касайтесь пола. За каждое упражнение – 1 балл. Время выполнения – 30 секунд. Результаты запишите.

– Лягте на пол, руки за головой, ступнями упритесь, например, в стену. Затем лягте, наклонитесь вперед и коснитесь локтями коленей, держась ногами за стену. Время на упражнение – 15 секунд. За каждый наклон и возвращение в исходную позицию получаете по 1 баллу. Результат запишите.

– Сядьте на пол, вытяните ноги. Пальцами левой ноги ухватите лежащий перед вами носовой платок и на уровне колена перенесите его над правой ногой. Тот же процесс произведите правой ногой. Сколько раз удастся вам это сделать за 15 секунд? За каждый раз – 1 балл. По истечении времени запишите результат.

– Присядьте, упираясь руками в пол, на котором расстелено полотенце. Одна нога, согнутая в колене, перед полотенцем, другая, прямая, позади него. В такой позе, подпрыгивая, быстро меняйте положение ног, стараясь ни разу не коснуться полотенца. Время выполнения упражнения – 30 секунд, за каждый подскок – 2 балла. Свой результат запишите.

– Сидя на полу, упритесь в него руками позади себя, ноги поднимите вверх, колени не сгибать. Вы опускаете прямые ноги то с правой, то с левой его стороны. Время выполнения – 30 секунд. За каждое движение – 1 балл.

– А теперь подсчитайте сумму полученных результатов. И заполните индикатор настроения по данным процесса выполнения упражнений. Затем ведущий зачитывает результаты по баллам и просит заполнить индикаторы настроения по результатам окончания данного испытания.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что нового узнали о себе? О чем задумались? К каким выводам пришли? Как изменялось ваше настроение? Что этому способствовало? Как влияет настроение на ваше самочувствие?» и т. д.

В ходе обсуждения необходимо обратить внимание ребят на то, что не всегда у человека получается то, что он хочет, что наши достижения влияют на настроение. Однако у человека жизнерадостного, оптимистичного шансов сохранить свое здоровье, быть успешным намного больше.

11. Упражнение-визуализация «В гостях у волшебной сказки»

Цели: актуализация ценности собственного здоровья.

Инструкция. Ведущий просит ребят выслушать волшебную сказку. Расшифровать необычные названия и подготовиться к ответам на ряд вопросов.

Содержание сказки:

Давным-давно далеко среди звезд существовала планета Тевс, на которой не было взрослых. А жили добрые, здоровые и жизнерадостные дети. Они вставали с восходом солнца, делали зарядку, ухаживали за своей планетой, чистили ее, мыли, изучали ближайшие звезды. Ели три раза на дню, причем все вместе. Главными их лакомствами были не шоколад и кока-кола, а овощи, фрукты, натуральные соки, которые они сами выращивали и изготавливали. Жили они весело и дружно. День их был расписан по минутам – они соблюдали режим. Когда выпадала свободная минутка, они не смотрели телевизор, а читали книги или играли в веселые подвижные игры и помогали тем, у кого что-то не получалось. Но самое удивительное то, что самые ответственные, добросовестные и начитанные дети умели летать. И вот однажды один из них отправился на поиски приключений с целью изучить образ жизни на других планетах. Долгим и трудным было путешествие избранного, пока он не достиг планеты Амьт. На этой планете все его очаровывало: красота лесов, широта полей, глубина и богатство морей, но больше всего произвела на него впечатление жизнь жителей планеты. Он увидел, что многие из них ничего не делают, не соблюдают режим, плохо относятся к своему здоровью, невнимательны к своим близким и друзьям, поздно встают, много лежат, смотря бесполезные передачи по телевизору, не любят овощи и фрукты, а обожают шоколад и шипучие напитки, мало занимаются, большую часть времени проводят бесполезно, предаваясь своим прихотям и модным желаниям. Однако его взору не открылось то, что сберегают природу и обеспечивают этих праздных людей другие, трудолюбивые, люди.

Он решил вернуться на свою планету Тевс и установить такой же порядок жизни. Зачем напрягаться, если все само собой делает-

ся? Ему это удалось. Однако планета вскоре стала серой, перестала переливаться всеми цветами радуги, жители стали вредными, слабыми, завистливыми, а многие больными. Планета оказалось обреченной на вымирание, и казалось, ничто не может ее спасти, ведь ее жители разучились по-настоящему жить. А те, кто еще помнили, как нужно жить, не могли вырваться из сетей лени и обманчивых удовольствий.

Но поистине произошло чудо: оказалось, избранному в карман попало семечко ромашки с планеты Амьт. А поскольку избранный перестал следить за своим внешним видом, одежда его обтрепалась, появились дырки. Через одну из таких дырок выпало семечко ромашки. Как трудно было ромашке прорасти, но она проросла сквозь плотную, сухую, твердую, как асфальт, почву, причем рядом с домиком, в котором жила ослабленная, больная девочка. Она увидела несчастный, измученный цветок, и ей стало его жалко, ведь он единственное цветное чудо, появившееся на планете. Она через силу стала ухаживать за ним: рыхлила почву, поливала водой, много разговаривала с ним, пела ему песни. А когда ромашка расцвела, она рассказала девочке о том, что, если она хочет выздороветь, ей надо раньше ложиться и раньше вставать, меньше лежать и больше двигаться, есть не то, что нравится, а то, что полезно. А главное, почувствовав прилив сил и здоровья, открыто и добродушно поделиться со всеми жителями планеты тем, что именно благодаря трудолюбивым, заботливым, добрым людям на планете Амьт сохранена красота природы. Что избранный в своем путешествии увидел не истинное, а ложное. И вот после длительных усилий, работой над собой каждого жителя планеты Тевс, планета вновь приобрела свой первоначальный вид. И все жители, населяющие планету Тевс, решили: что бы ни случилось, никогда не отступать от правил их образа жизни, да вдобавок передавать его из поколения в поколение и делиться с ним с жителями других планет, чтобы они были здоровыми, радостными, успешными.

Я заканчиваю сказку, которую просили вам меня рассказать жители планеты Тевс».

Обсуждение: «Правильный ли путь к сохранению здоровья, радостного, бодрого расположения духа выбрали обитатели пла-

неты Тевс? Почему нужно меньше смотреть телевизор, а больше активно трудиться, играть в подвижные игры, заниматься спортом? В чем опасность замены полноценного обеда на шоколад и кока-колу? Для чего необходимо соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать и вставать?» И т. д.

Далее в течение 3–5 минут каждый участник на листе бумаги рисует ромашку, в центре пишет «Мое здоровье», а на лепестках – способы его сохранения и укрепления, которые он выполняет и которых хочет придерживаться.

После выполнения задания желающие озвучивают содержание своих ромашек.

Содержание сказки желательно сопроводить музыкальным фоном. Для внесения таинственности ее можно декларировать при свечах в затененном помещении. Обсуждение ведется уже при дневном освещении.

12. Упражнение-тренинг «Реклама здоровья»

Цель: комбинированное закрепление позитивных ценностных установок по отношению к здоровью.

Инструкция. Ребята делятся на тройки, их задача – создать рекламу здоровья. Перед подготовкой к конкурсу рекламных проектов ведущий говорит ребятам о том, что современные средства массовой информации рекламируют то, что разрушает человека, его жизнь, здоровье, успешность. «Скоро вы станете взрослыми, и в ваших руках изменить ситуацию. Попробуйте это сделать сейчас. Пусть ваша реклама здоровья будет ярче, интереснее. Пусть она будет такой, чтобы, посмотрев ее, никому в голову не пришло реагировать, поддаваться той рекламе, которая сейчас заполонила своим отравляющим воздействием нашу жизнь».

Обсуждение: «Насколько действенна реклама? Насколько раскрыта в ней тема? Соответствует ли название проекта его содержанию? В чем изюминка ролика? Что в нем привлекает?»

Ведущему рекомендуется при необходимости расставлять правильно акценты в содержании рекламы. И перед демонстрацией

ненавязчиво ознакомиться с содержанием, при необходимости оказать информационную и консультативную помощь.

13. Упражнение «Обратная связь» – см. занятие 1.

14. Ритуал прощания

Занятие 3

Тема: Мои друзья – ценность. Мой дом – ценность

Цели:

- определение содержательного наполнения понятий «друг», «дружба»;
- осмысление личностной значимости дружбы;
- оптимизация умения обоснованного доверия к людям;
- актуализация индивидуальной ценности – «дома»;
- интеграция осознания и эмоционального проживания понятия «дом»;
- формирование личной ответственности за свое поведение и решения.

Содержание занятия

1. Упражнение-тренинг «Костер дружбы»

Цель: создание раскрепощенной, комфортной атмосферы в группе, активизация чувственного коммуникативного фона участников.

Инструкция. Группа встает в круг. Ведущий предлагает детям изучить содержание второго куплета. Они его прочитывают и запоминают. Далее участники берутся за руки. Ведущий встает в центре круга и обращается к детям с такими словами: «Слегка сожмите пальцы рук своего соседа, разожмите, и опять сожмите, и опять разожмите. Почувствуйте тепло рук своего соседа. Я вам улыбаюсь, улыбнитесь и вы мне». Далее ведущий поворачивается по кругу и просит ребят представить, что он «костер дружбы», который они разожгли вечером в лесу, находясь в туристическом

походе. Затем ведущий просит вместе с ним спеть первый куплет песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Во время исполнения первого куплета участники покачиваются в ритм мелодии, держась за руки. Во время второго куплета дети кладут руки на плечи рядом стоящему. Первый куплет повторяется с соответствующим положением рук. По окончании гармоничного исполнения всей песни ведущий просит всех улыбнуться ему, улыбнуться соседу справа и слева. Далее руки подняли вверх, потянулись на носочках, голову вверх и улыбнулись небу. Руки опустили вниз, слегка присели и улыбнулись земле. А теперь встали и улыбнулись группе. Затем дети рассказывают о своих ощущениях. После того как все желающие высказались, ведущий говорит: «Разожмите руки, поблагодарите своих соседей».

2. Психотехническое упражнение «Коллективный счет» – см. занятие 1.

3. Беседа об уточнении общечеловеческой ценности «дружба», «друзья».

Цель: уточнение понятий «дружба» и «друзья», определение своего собственного понимания.

Инструкция. Ведущий: «Все вы знаете слова „дружба“, „друзья“. Что каждый из вас вспоминает, представляет, когда слышит эти слова? Как вы думаете, что это значит для человека?» Далее ребята прослушивают песню «О друге» В. С. Высоцкого и обсуждают ее: о чем она, чему учит.

Содержание песни:

Если друг оказался вдруг
И не друг и не враг – а так...
Если сразу не разберешь,
Плох он или хорош, –
Парня в горы тяни – рискни!
Пусть он в связке одной с тобой –
Там поймешь, кто такой.

Если парень в горах – не ах,
Если сразу раскис – и вниз,
Шаг ступил на ледник – и сник,
Оступился – и в крик,
Значит, рядом с тобой чужой.
Ты его не брани – гони:
Вверх таких не берут и тут
Про таких не поют.

Если ж он не скулил, не ныл,
Пусть он хмур был и зол, но шел,
А когда ты упал со скал,
Он стонал, но держал;
Если шел он с тобой, как в бой,
На вершине стоял, хмельной,
Значит, как на себя самого,
Положись на него.

Ведущему необходимо перед началом упражнения, во-первых, обратить внимание на свое эмоциональное состояние; во-вторых, создать позитивный устойчивый эмоциональный фон в группе.

4. Упражнение «Верно – неверно»

Цель: оптимизация истинных представлений о дружбе.

Материалы: на каждого участника группы – бумага формата А4 и фломастеры.

Инструкция. Участникам группы ведущий прочитывает ряд утверждений, задача ребят – прослушивая их, соответственно реагировать на каждое. То утверждение, с которым они согласны, то, которое, на их взгляд, является верным, они сопровождают поднятием вверх правой руки. То утверждение, с которым они не согласны, то, которое, на их взгляд, является неверным, сопровождается перекрещиванием рук перед грудью.

Примеры утверждений:

- Настоящих друзей бывает человек сорок.
- Друг – это тот, кто не бросит в беде.

- Друг – это тот, кого можно купить за деньги.
- Друг – это тот, кто делает за тебя твои дела.
- Друг – это тот, кто может сказать тебе нет и объяснить, почему нет.
- Друг – это человек, которому я доверяю.
- Друг – это человек, который толкает на плохие поступки.
- Доброта и дружба в нашей жизни зависят от каждого из нас.
- Дружбу придумали слабые люди.
- Лучше иметь одного друга многоценного, чем много малоценных.
- Истинный друг познается в несчастье.
- Глаза дружбы часто ошибаются.

Далее каждому участнику группы предлагается нарисовать тот образ, который у него возникает при слове «дружба».

Обсуждение. Каждый из участников представляет свой рисунок и раскрывает его содержание.

5. Игра-тренинг «Короткометражный фильм о дружбе»

Цель: закрепление теоретической информации на практике. Формирование личной ответственности за свое поведение и решения.

Инструкция. Участники группы разбиваются на тройки. Каждый из тройки должен продемонстрировать свое доверие друзьям тем, что, повернувшись к ним спиной, может, расслабившись, упасть на их руки, доверяя им. Упражнение делается до тех пор, пока каждый не сможет легко и свободно падать на руки других. После этого задача каждой тройки – еще раз внимательно посмотреть на свои рисуночные работы, ассоциации слова «дружба» и, исходя из их содержания, показать кульминационную сцену фильма о дружбе.

Обсуждение. Обмен впечатлениями после просмотра сцен. Что в этом задании было легко, а что трудно? Над чем задумались? Какой опыт получили?

В процессе подготовки сцен ведущему необходимо ненавязчиво ознакомиться с их содержанием и в случае необходимости внести коррективы.

6. Игра «Бумажные мячики»

Цель: восстановление бодрого самочувствия, снятие напряжения.

Материалы: старые газеты, веревка, служащая разделительной полосой для команд.

Инструкция. Каждый ребенок берет по большому листу старой газеты, как следует ее комкает и делает из нее хороший, достаточно плотный мячик. Затем ведущий делит детей на две команды, которые выстраиваются в одну линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего каждая команда начинает бросать мячи в сторону противника. Текст команды: «Приготовились! Внимание! Начали!» Игроки каждой команды должны стремиться как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. При команде «Стоп!» переброс мячей должен тут же прекратиться. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. Перебегать через разделительную полосу запрещается!

Оптимальная продолжительность игры – 2–3 минуты.

7. Игра-тренинг «Улыбка»

Цель: создание позитивного настроения у группы на взаимодействии.

Инструкция. Ведущий просит участников встречи встать в два круга, один круг – меньше и находится внутри большого. Меньший круг (внутренний) стоит лицом к большому (внешнему). Далее в каждом кругу ребята берут друг друга за руки. Ведущий просит вспомнить первый куплет песни «Улыбка». Если ребята не помнят, ведущий напоминает.

От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется...

Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется.

Припев: *И тогда наверняка
Вдруг заплывут облака*

*И кузнечик запиликает на скрипке...
С голубого ручейка
Начинается река,
Ну а дружба начинается с улыбки.*

Затем ведущий просит ребят начать петь песню, при этом внешний круг ведет хоровод по часовой стрелке, а внутренний – против. Во время песни необходимо улыбаться и ускорять темп движения хоровода, но до бега не доводить. Куплет, таким образом, исполняем два раза. Далее оба хоровода останавливаются. Улыбаются стоящему напротив человеку, соседу слева и соседу справа. После этого ведущий просит разжать руки и громко поаплодировать всем за дружное и красивое исполнение песни.

8. Игра на внимание «В мире звуков»

Цель: концентрация внимания, развитие слуховой памяти.

Материалы: повязки для глаз, листок ответов и фломастеры на каждого участника группы.

Макет листа ответов.

Удивительный мир звуков и я		
Последовательность звуков	Образ звука (рисунок)	Цвет звука
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Инструкция: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и повяжите на них повязки. Я сейчас буду ходить по комнате и производить различные звуки. Возможно, я открою и закрою дверь, постучу по окну, перелистаю книгу. Я прошу вас хорошенько прислушаться и угадать, что я делаю. Слушайте внимательно, чтобы потом вы смогли описать эти звуки. Постарайтесь запомнить и последовательность этих звуков». Когда ведущий продемонстрировал все звуки, дети снимают повязки и записывают в бланке последовательность звуков и характерный для них образ, который возник у ребят, и цвет.

Обсуждение: «Что в этой игре для тебя было трудным? Сколько звуков ты смог запомнить? Какие звуки ты не угадал? Как ты помогал себе, чтобы запомнить последовательность звуков?»

Ведущему рекомендуется произвести не более 7–8 звуков. При чем издавать их надо с интервалом 1–1,5 минуты. Далее число интервалов между звуками необходимо уменьшить.

9. Беседа с детьми об уточнении общечеловеческой ценности «дом»

Цель: уточнение понятия «дом», определение своего собственного понимания.

Инструкция. Ведущий: «Все вы знаете слово „дом“. Что каждый из вас вспоминает, представляет, когда слышит это слово? Как вы думаете, что это значит для человека?»

Ведущему необходимо перед началом упражнения, во-первых, обратить внимание на свое эмоциональное состояние; во-вторых, создать позитивный устойчивый эмоциональный фон в группе.

10. Упражнение-визуализация:

Цель: интеграция понимания, образов и ощущений, запечатление образа будущего дома на бумаге.

Материалы: белая бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Инструкция. На музыкальном фоне предложить детям принять удобную позу, расслабить мышцы тела. Кто хочет, может закрыть

глаза. Ведущий предлагает детям представить себе образ 1. «Дом, в который вы хотели бы сейчас вернуться из приюта. А теперь представьте, что вы взрослые, вам по 25 лет. У вас свой дом. Какой он – дом, в котором вы хотели бы жить, став взрослыми?»

Голос ведущего должен быть мягким, темп спокойным, размеренным. Необходимо соблюдать экологию упражнения.

Далее ведущий предлагает нарисовать образы, возникшие у ребят.

Желательно в ходе упражнения применить ненавязчивое музыкальное сопровождение.

11. Психотехническое упражнение «Мой дом».

Цель: приобретение нового опыта в межличностном взаимодействии, сравнительный анализ негативных и позитивных форм, стратегий поведения в межличностном общении. Перенос во внутренний план внешних ощущений, процесса проживания чувств, возникших при выполнении упражнения.

Материал: цветной мел.

Инструкция. Ведущий рисует на полу мелом круги, символизирующие дом каждого члена группы, исключая себя. Затем он предлагает каждому участнику группы занять «свой дом». Ведущий выступает в роли «provokatora» и предлагает продать или поменять свой дом (себя, свою жизнь) на... Используя уговоры, обещания, «обман», ведущий стремится занять «дом» одного из детей. Оставшись без «дома», участник группы использует обычную личную стратегию поведения в межличностном общении для «вселения».

Обсуждение. Ведущий обращает внимание всех участников группы на используемые приемы поведения «provokatora». Ребята высказывают свое отношение к различным приемам поведения, анализируют происходящее. Выявляют приемлемые формы «переговоров».

В процессе упражнения ведущему рекомендуется быть внимательным ко всем поведенческим проявлениям участников группы.

Понимание происходящего поможет в дальнейшем при работе с группой.

Затем ведущий просит ребят еще раз почувствовать себя в «своем импровизированном доме», атмосферу своего дома: «Вспомните свои ощущения, которые вы описывали, представляя дом. Побудьте в этом состоянии. Через несколько минут каждый из вас подаст мне знак, что можно стереть линии импровизированного дома».

Бережно и ответственно отнеситесь к процессу взаимодействия с детьми.

12. Игра «Рисуем настроение».

Цель: эмоциональное отреагирование переживаний, возникших при выполнении предыдущего упражнения.

Материалы: бумага, краски, карандаши.

Инструкция: «Сейчас я прошу каждого из вас на бумаге нарисовать, как вы себя ощущаете, какое у вас в данный момент настроение. Подберите цвета, подходящие вашему настроению. Рисовать можно все, что вам хочется: картину, узоры и т. д. Когда рисунок будет готов, на листке подпишите, какое настроение вы показали».

Ведущему желательно принять участие в выполнении упражнения.

13. Упражнение «Обратная связь» – см. занятие 1

14. Ритуал прощания.

Занятие 4

Тема: Семья – ценность. Мое будущее – ценность. Заключительное занятие

Цели:

- актуализация ценности института семьи;
- формирование представлений о функциях семьи;
- оптимизация навыков создания конструктивного психологического климата в полоролевом взаимодействии;

- формирование целостного представления о временном параметре своего жизненного пути;
- определение своих потребностей и адекватное формулирование целей жизнедеятельности;
- актуализация жизненной перспективы.

Содержание занятия

1. Игра-тренинг «Улыбка»

Цель: создание позитивного настроения у группы на взаимодействие.

Инструкция. Дети встают в два круга, ведущий им напоминает содержание второго куплета песни.

От улыбки солнечной одной
Перестанет плакать самый грустный дождик.
Сонный лес простится с тишиной
И захлопает в зеленые ладоши.

Припев.

Далее ребята два раза исполняют второй куплет, сопровождая его движением в хороводе. А затем исполняют первый и второй куплеты, увеличивая темп движения. Заканчивается упражнение также адресными улыбками и аплодисментами.

2. Игра на внимание «Камень мудрости»

Цель: активизация внимания и создание атмосферы конструктивного взаимодействия в межличностном общении.

Материалы: среднего размера красивый камень.

Инструкция. Ведущий просит ребят сесть в круг. И начинает говорить о том, что он принес им что-то необыкновенное – это камень мудрости: «Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет высказаться, он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому и так далее. Я хочу спросить у вас о том, с каким настроем

нием вы пришли на занятие? Какое у вас сейчас настроение? Что ожидаете от встречи?»

3. Беседа с детьми об уточнении общечеловеческой ценности «семья»

Цель: уточнение понятий «семья», определение своего собственного понимания.

Инструкция. Ведущий: «Все вы знаете слово “семья”. Что каждый из вас вспоминает, представляет, когда слышит это слово? Как вы думаете, что это значит для человека? Для чего человеку нужна семья? Для чего люди объединяются? Какова, на ваш взгляд, формула семьи (“я + я = семья”; или “мы = семья”)? Объясните, почему вы отдали предпочтение той или иной формуле? В чем преимущество формулы “я + я = мы”? Почему важна крепкая, дружная семья, что помогает ей быть такой? Объясните смысл фразы: “Создающие семью должны глядеть во все глаза, создавшие же семью должны держать их полузакрытыми”. Что значит идеальная семья? Какую семью можно назвать идеальной? Назовите ее признаки».

Необходимо в ходе ответов на вопросы зафиксировать внимание детей на мысли о том, что семья – это соединение двух людей, сохраняющих свою уникальность, неповторимость и индивидуальность, совместно создающих нечто новое, уникальное и неповторимое, которое должно окрепнуть, развиваться и совершенствоваться. Атмосфера семьи зависит в первую очередь от людей, ее создавших, и ни от кого другого.

4. Упражнение-тренинг «Поиграем в семью»

Цель: определение структуры семьи и характер взаимоотношений в ней. Актуализация своего позитивного семейного опыта.

Инструкция. Ведущий предлагает детям поиграть в семью. Чтобы игра состоялась, ведущий просит участников группы разделиться на семьи, другими словами, подгруппы. Количество человек в подгруппе произвольное. Задача участников – определиться, каков состав семьи, распределить семейные роли, возраст членов

семьи. Каждый обдумывает: чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, какие блюда предпочитает и т. д. Члены семьи решают, как у них проходят будни и как они проводят выходные дни, как у них распределены обязанности, какие у них отношения в семье, как они решают семейные вопросы. Семья создает свой герб, выбирает свой девиз, называет фамильную реликвию, также показывает характерный для их семьи фрагмент из жизни. Продолжительность фрагмента (сценки) – 2–3 минуты.

Обсуждение. Презентация образовавшихся семей. Обмен мнениями и впечатлениями. Что нового узнали? О чем задумались? Что стало значимым, а ранее было обделено вниманием?

Ведущему необходимо вести активное наблюдение за процессом выполнения упражнения, при нарушении экологии взаимодействия корректно вмешиваться, при необходимости оказывать информативную помощь.

5. Игра-тренинг «Скульптура идеальной семьи»

Цель: создание положительного образа будущей семьи.

Инструкция. Ведущий вызывает из группы четырех участников. Они исполняют роль выдающихся скульпторов. Их задача – создать скульптуру идеальной семьи. Для этого они выбирают необходимое для них количество игроков и создают сюжетную скульптуру, в которой каждый занятый в скульптурном сюжете участник занимает определенную позу. Также скульпторам необходимо представить свое произведение: кто изображен, в какой деятельности и т. д. После каждой презентации скульптуры идеальной семьи участники скульптуры делятся своими ощущениями и впечатлениями, которые у них возникли в процессе нахождения в композиции.

Обсуждение. Обмен впечатлениями от увиденного и проделанного.

6. Упражнение-визуализация «Моя будущая семья»

Цель: интеграция понимания образов и ощущений, закрепление полученного опыта на бумаге.

Материалы: фломастеры и бумага для каждого члена группы.

Инструкция. Ведущий просит ребят сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. «Представьте себе, что вы взрослый человек, вам около 30 лет. Вот вы идете по улице, подходите к своему дому, открываете дверь своим ключом. Что вы видите, что слышите, какие запахи чувствуете? Вас радостно встречают родные или они заняты своими делами? Вы проходите в комнату, внимательно оглядываетесь, что вы видите, кто в ней находится? Побудьте несколько секунд в этом состоянии, а теперь вернитесь в настоящее время и нарисуйте возникшие у вас образы – вашу будущую семью».

Обсуждение. Каждый показывает свой рисунок и сопровождает его компактным сообщением, раскрывающим сущность рисунка. Далее ребята делятся своим впечатлением от упражнения. Что оно им дало? О чем они задумались? Какой опыт получили?

Голос ведущего должен быть мягким, темп спокойный, размеренный. Упражнение желательно сопроводить нежным, спокойным музыкальным фоном. Необходимо соблюдать экологию упражнения.

7. Игра-тренинг «Улыбка»

Цель: создание позитивного настроения у группы на взаимодействие.

Инструкция. Дети встают в два круга, ведущий им напоминает содержание третьего куплета песни.

От улыбки станет всем теплей:

И слону, и даже маленькой улитке...

Так пускай повсюду на земле,

Будто лампочки, включаются улыбки!

Припев.

Сначала дети исполняют третий куплет, а затем всю песню, увеличивая темп движения. Заканчивается упражнение также адресными улыбками и аплодисментами.

8. Упражнение-тренинг «Слушай внимательно»

Цель: развитие активного слушания, оптимизация групповой сплоченности.

Инструкция: «Ребята, порой мы что-то говорим и чувствуем, что наш собеседник в своих мыслях находится где-то далеко-далеко. Как мы это узнаем? Каким образом вы можете заметить, что вас, наоборот, внимательно, хорошо слушают.

Разделитесь по двое, чтобы мы могли активизировать свое внимание и поупражняться в настоящем слушании. Решите, кто из вас будет „А“, кто „Б“. Вы оба поговорите на тему „Что я делаю для того, чтобы мои мечты сбылись?“. Сначала „А“ будет говорить минуты две. „Б“ смотрит на него и внимательно слушает. Через две минуты „Б“ повторяет все, что он услышал. При этом „Б“ должен показать, что он понял своего собеседника». Ведущий еще раз повторяет тему: «Что я делаю для того, чтобы мои мечты сбылись?»

Обсуждение. Обмен впечатлениями. «Как ты понял, что тебя внимательно слушают? Какие усилия ты прилагаешь для того, чтобы слушать других? Кто хорошо тебя слушает? Для чего важно хорошо слушать собеседника? Что от этого зависит?»

9. Беседа об уточнении общечеловеческой ценности «будущее»

Цель: уточнение понятия «будущее», определение своего собственного понимания.

Материалы: бумага, карандаши.

Инструкция. Ведущий: «Все вы знаете слово “будущее”. Что каждый из вас представляет, когда слышит это слово? Как вы думаете, что это значит для человека? Почему будущее относят к ряду человеческих ценностей?»

После обсуждения участникам группы предлагается выслушать притчу и поработать над ней.

Содержание притчи:

Путник шел по дороге, которая называлась «жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и за-

думался: по какому пути идти дальше? Представьте себя на месте путника... О чем вы думаете, что чувствуете? Возьмите чистый лист бумаги и карандаш. Нарисуйте свою линию жизни, причем изобразите прошлое подходящей именно для него формой линии, настоящее – линией, подходящей именно ему, и будущее. Отметьте на линии жизни свое местоположение, показывающее, где вы находитесь в настоящий момент. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты. Куда вы хотите прийти? Чему вам предстоит научиться?»

Обсуждение. Желающие показывают, какие пути у них получились. Далее отвечают на вопросы ведущего: «В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, почему? Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Опишите свое будущее».

Ведущему необходимо перед началом упражнения, во-первых, обратить внимание на свое эмоциональное состояние, во-вторых, создать позитивный устойчивый эмоциональный фон в группе.

10. Упражнение «Четыре сферы»

Цель: определение своих потребностей и адекватное формулирование целей жизнедеятельности.

Материалы: на каждого ребенка – ручка и лист раздумий.

Макет листа.

Лист раздумий					
Сроки	Чтобы мое физическое здоровье сохранялось и укреплялось, я буду ...	Чтобы моя деятельность (работа) была успешной, я буду...	Чтобы моя семья была счастливой, а друзья настоящими, я буду...	Чтобы у меня было достойное будущее, я буду...	Чтобы моя страна была процветающей, я буду...
5 недель					

5 месяцев					
5 лет					

Инструкция: «Что бы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы, хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними.

Подумайте и напишите, как будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для физического здоровья, для красоты своего лица, фигуры? Что будете делать для своей работы, увлечений, успешной карьеры? Для семьи, друзей? Для своего будущего, а также для будущего своей малой родины, страны, человечества? Записи оформите в лист раздумий.

Обсуждение. Желающие делятся информацией своих листов раздумий. Обмен мнениями и впечатлениями от упражнения.

11. Упражнение «Письмо себе через 10 лет»

Цель: актуализация жизненной перспективы и ее корреляция с имеющимся сегодня жизненным планом и желаемым будущим.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы напишем себе письмо, которое запечатаем и откроем через 10 лет. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас... Что вы хотите пожелать себе в будущем».

Перед началом работы ведущему необходимо сказать детям, что их письма будут храниться в приюте.

12. Упражнение «Наш город будущего»

Цель: активизация взаимодействия между детьми, развитие социальной перцепции.

Материалы: лист ватмана, пластилин, фломастеры.

Инструкция. Группа располагается вокруг листа ватмана, и в любом месте каждый участник группы обводит фломастером свою ладонь. Это его место для дома, который он строит из пластилина. Затем эти территории соединяются в один город, причем таким образом, чтобы была создана единая сеть социальных связей (дороги строятся компактно, с заходом в каждый дом и т. д.).

13. Круглый стол «Итоги»

Цель: подведение итогов курса занятий.

Инструкция. Группа рассаживается в круг, и по очереди каждый из участников рассказывает, что он приобрел полезного из занятий, что понравилось, что не понравилось и что он планирует использовать в своей деятельности.

14. Упражнение «Пожелание»

Цель: завершение курса в позитивном ключе.

Материалы: бумага и фломастеры на каждого участника группы.

Инструкция. Каждый участник группы пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

Процесс выполнения упражнения желательно сопроводить приятной, нежной музыкой, например менуэтами В. А. Моцарта.

Раздел II. Методическая подготовка волонтеров. Повышение профессиональной компетентности волонтера

Занятие 1

Тема: Роль волонтера в решении проблем современного общества. Нормативно-правовое обеспечение волонтерской деятельности

Цель занятия: ознакомление подростков с ролью волонтера в работе по первичной профилактике наркотизации среди сверстников.

Основные понятия: проблемы современного общества. Закономерности и тенденции детского движения, воспитание и самовоспитание. Нормативно-правовые акты.

Ход занятия:

1-я часть – теория;

2-я часть – тренинг поведения, ролевая игра.

Используемые материально-технические ресурсы:

бумага А4, ватман, фломастеры, магнитная доска, мячи.

Занятие 2

Тема: Мотивация (привлечение подростков к волонтерской деятельности)

Цель занятия: обучение волонтеров методам привлечения сверстников к волонтерской деятельности.

Основные понятия: мотивация, волонтерская деятельность, сотрудничество, добровольность.

Ход занятия:

1-я часть – беседа, лекция;

2-я часть – мозговой штурм, тренинг «Способы мотиваций».

Используемые материально-технические ресурсы:

бумага А4, ватман, фломастеры, магнитная доска, мячи.

Занятие 3

Тема: Типологизация людей. Алгоритм построения конструктивного взаимодействия

Цель занятия: обучение волонтеров методам дифференцированного подхода к разным типам подростков в профилактической работе.

Основные понятия: типы детей, способы мотивации, ребенок-«проблема»

Ход занятия:

1-я часть – дискуссия, беседа, лекция.

2-я часть – тренинг с элементами ролевых сценок-игр, упражнение на развитие социальной уверенности. Тренинг ассертивного поведения.

Используемые материально-технические ресурсы:

бумага А4, ватман, фломастеры, магнитная доска.

Занятие 4

Тема: Особенности работы с трудными детьми и подростками. Способы психологической защиты и методы самопомощи

Цель занятия: обучение волонтеров работе с трудными детьми. Овладение способами психологической самозащиты и самопомощи.

Основные понятия: девиации, воспитание трудных детей, методы работы с трудными детьми, технологии психологической самозащиты и самопомощи.

Ход занятия:

1-я часть – лекция, дискуссия, беседа;

2-я часть – тренинг «Воспитание трудного ребенка». Тренинг психологической самозащиты и самопомощи.

Используемые материально-технические ресурсы:

бумага А4, ватман, фломастеры, магнитная доска, мячи, мягкая игрушка, веревка.

Занятие 5

Тема: Формы профилактических мероприятий. Разработка, планирование, организация, проведение и оценка эффективности

Цель занятия: обучение волонтеров формам профилактических мероприятий.

Основные понятия: акция, флешмоб, агитбригада, проект, ПАВ, аддитивное поведение, распространенные ошибки в профилактической работе.

Ход занятия:

1-я часть – лекция, дискуссия, беседа;

2-я часть – мозговой штурм «Профилактическое мероприятие». Ролевая игра.

Используемые материально-технические ресурсы:

бумага А4, ватман, фломастеры, магнитная доска, мячи, мягкая игрушка, лента атласная.

Занятие 6

Тема: Технологии профилактики асоциальных явлений и формирования позитивного стандарта жизни среди сверстников в условиях детского оздоровительного лагеря (пришкольного и загородного)

Цель занятия: обучение волонтеров индивидуальным и групповым технологиям профилактики асоциальных явлений и формирования позитивного стандарта жизни среди сверстников в условиях детского оздоровительного лагеря.

Основные понятия: технология. Оздоровительные и профлагеря, формирование смены, требования к коллективу и содержанию смены.

Ход занятия:

1-я часть – лекция, дискуссия, беседа, видеоролики;

2-я часть – тренинг «Мои способности», мозговой штурм, ролевая игра.

Используемые материально-технические ресурсы:

бумага А4, ватман, фломастеры, магнитная доска, мячи, мягкая игрушка.

Занятие 7

Тема: Создание плана добрых дел на лето

Цель занятия: определение мероприятий, которые будут реализованы волонтером летом.

Основные понятия: планирование. Определение и нивелирование рисков. Оценка результата. Рефлексия.

Ход занятия:

1-я часть – дискуссия, мозговой штурм, создание плана добрых дел;

2-я часть – круглый стол по итогам работы «Школы волонтеров».

Используемые материально-технические ресурсы:

бумага А4, ватман, фломастеры, магнитная доска.

Глоссарий

Ассоциация добровольческой деятельности (АДД) – новая организация, созданная группой российских добровольцев – лидеров благотворительных организаций, средств массовой информации и бизнеса в целях распространения, поддержки и развития добровольческого движения в России.

Акцентуация характера – чрезмерное усиление отдельных черт характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенному рода психогенным воздействиям при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Волонтеры (добровольцы) – это люди, которые без принуждения или указания безвозмездно, с удовольствием расходуют свое свободное время, силы, знания, опыт на дела, приносящие пользу как отдельным личностям, так и обществу в целом.

Волонтерские организации – это объединение людей, которые, имея общую идею, отраженную в уставе организации, прямо или косвенно помогают нуждающимся в помощи согражданам. Они призваны ослабить напряженность в обществе, выступают в качестве механизма общественного контроля и дают возможность более эффективно пропагандировать в обществе истинные человеческие ценности (жизнь, здоровье, мир, сотрудничество, семейное благополучие, знания и пр.).

Девиантное поведение – отклоняющееся поведение, однако не в смысле психопатологии, а в социальном аспекте, то есть противоречащее принятым в обществе нравственным нормам.

Добровольчество – это:

- деятельность на основе доброй воли;
- деятельность, столь же выгодная для людей, ищущих помощь, сколь и для самих добровольцев, потому позволяет:
 - ✓ применить на практике свои моральные принципы;
 - ✓ получить новые навыки в жизнедеятельности;
 - ✓ найти поддержку и друзей;
 - ✓ почувствовать себя способным совершить что-то позитивное, значимое;
 - ✓ почувствовать себя уверенно и комфортно на современном этапе своего жизненного пути.

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель человеческой общности, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного.

Индивидуальность – человек, характеризующийся со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие конкретного индивида, его неповторимость.

Инттоксикация – отравление организма ядовитыми веществами либо продуктами их распада.

Коммуникативная компетентность – совокупность способностей, умений и навыков, необходимых для эффективного слушания.

Личность – человеческий индивид как субъект отношений и сознательной деятельности; личность появляется только с возникновением сознания и самопознания.

Наркомания (от греческого *narke* – оцепенение и *mania* – страстное влечение, безумие) – заболевание, возникающее в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию, в больших – наркотический сон, одурманивание. Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению употребляемых доз, формированию абстинентного синдрома, психологической и физической зависимостью.

Общественное движение – состоящее из участников и не имеющее членства массовое общественное объединение, преследующее социальные, политические и иные общественно полезные цели, поддерживаемые участниками общественного движения.

Общественная организация – основанное на членстве объединение, созданное на основе совместной деятельности для защиты общих интересов и достижения уставных целей объединившихся граждан.

Партнерское взаимодействие – взаимодействие равных.

Потребители наркотиков – лица, допускающие немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ, в том числе новых психоактивных веществ.

Профилактика злоупотребления наркотиками – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических ме-

роприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению наркотических и других психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления наркотическими веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекций, гепатита, заболеваний, распространяемых половым путем, и т. д.).

Психоактивные или психотропные вещества (средства) – химические соединения и природные продукты, обладающие избирательной активностью по отношению к психической деятельности: успокаивающие, стимулирующие и дезорганизирующие.

Рефлексия – осознание человеком себя, своих действий и того, как он воспринимается партнером по общению.

Ригидность – трудность перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации.

Социализация – процесс усвоения и активного воспроизведения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений в его собственном опыте.

Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в сложных, трудных условиях как повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах.

Территория – область или пространство, о котором человек говорит так, как будто она является продолжением его тела.

Токсикомания – хроническая болезнь, возникающая в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в официальный список наркотических средств.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее в случае неудовлетворения актуальной потребности и сопровождающееся отрицательными эмоциональными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др.

Эйфория (греч. euphoria) – состояние, когда человек находится в болезненно повышенном, беспричинно радостном настроении. Это состояние вызывается употреблением алкоголя или наркотиков. Во втором случае оно отличается большей продолжительностью и более глубокими психологическими характеристиками.

Литература

1. Алиева М. А., Гришанович Т. А., Лобанов Л. В., Травникова Н. Г., Трошихина Е. Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) / под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2002.
2. Ахметзянова Э. Ф. Первичная профилактика наркотизации детей и подростков. – Казань, 2000.
3. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / пер. с нем. Р. С. Эйвадиса. – СПб.: Светлячок; Речь, 2001.
4. Комплексная программа «Здоровье школы»: Из опыта работы учителей средней школы № 54 Авиастроительного района г. Казани / Т. М. Ефимцева, Г. Х. Ахбарова, Т. О. Скиргайло, С. Г. Галеева, О. К. Улескина. – Казань: ИПКРО РТ. – 2003.
5. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Академия, 2001.
6. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – 2-е изд., стер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2003.
7. Основы социальной профилактики наркотической зависимости несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации: учебно-методическое пособие. Ч. 2. Программа профилактики наркотической зависимости несовершеннолетних «Шаг за шагом». – Казань: Отечество, 2003.
8. Основы ведения первичной профилактики наркотической зависимости: методическое пособие в помощь студентам-волонтерам / сост. Е. А. Пиотровская. – Казань, 2003.
9. Павлова Е. В., Копосова Т. В., Ахметзянова А. Э. Тренинг по ВИЧ/СПИД/ИППП: методическое пособие. – 2-е изд. – Казань, 2004.
10. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / пер. с нем.; под общ. ред. А. В. Брушлинского и А. З. Шапиро. – М.: Прогресс, 1992.

11. Пиотровская Е. А. Программа подготовки волонтеров: методическое пособие для организаторов летней профильной смены по подготовке волонтеров, для ведения занятий по первичной профилактике наркотической зависимости. – Казань, 2002.

12. Подход жизненных ситуаций в профилактике табачных, алкогольных и наркотических проблем / под ред. Т. И. Андреевой, К. С. Красовского. – Казань, 2002.

13. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И. В. Дубровиной. – 5-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.

14. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Ювента; Институт Тренинга, 1999.

15. Разумов В. И. Сборник психологических тестов «Ищу себя».

16. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. – Казань: Центр инновационных технологий, 2005. – 192 с.

17. Социально-психологическая адаптация студенчества как аспект первичной профилактики наркомании: Комплексная программа / Т. Ф. Сидоренко, Хищенко, И. И. Лушпаева, Э. А. Кузнецова. – Казань, 2002.

18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / пер. с нем.; в 4 т. – М.: Генезис, 2001.

19. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / пер. с англ. – М.: Генезис, 2002.

АНКЕТА ВОЛОНТЕРА

Ф. И. О. (полностью) _____

Адрес _____ Телефон _____

Домашний адрес _____

E-mail _____

Дата рождения _____

Место учебы _____

Какие из своих специальных умений вы могли бы использовать в работе? _____

Есть ли у вас опыт работы в общественной организации? Какой именно? _____

Когда вы готовы приступить к работе? _____

Количество часов в неделю? _____

Предпочтительные дни и время работы _____

Длительность личного соглашения:

3 месяца

6 месяцев

1 год

неопределенный срок

Вы предпочитаете работать:

– индивидуально

– в команде

– и то и другое

(нужное подчеркнуть)

Личная подпись:

Путеводитель по возрастным периодам

Возрастная группа	Общая характеристика возрастной группы	Развитие личности
<p>Младший школьный возраст (7–11 лет)</p>	<p>Присуще легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Однако начинает утрачиваться непосредственность в поведении. Происходит становление чувства компетентности через осознание своих способностей, умений. Формируется словесно-логическое мышление. Появляются логически верные рассуждения. Внимание отличается небольшим объемом, малой устойчивостью – они могут сосредоточенно заниматься одним делом в течение 10–20 минут. Затруднено распределение внимания и его переключение. Ведущей деятельностью становится учебная.</p>	<p>Развитие личности непосредственно зависит от школьной успеваемости, оценки ребенка как хорошего или плохого ученика. Приоритетным мотивом является мотив получения высоких отметок. Это источник спектра других поощрений, залог эмоционального благополучия. Такие социальные мотивы, как долг, ответственность являются «знаемыми», но не реально действующими. Познавательные интересы широки. Доминирующей является мотивация достижения успеха. Если же ребенок не уверен в себе, с заниженной самооценкой, доминирует мотивация избегания неудачи. Она сопровождается тревогой, страхом в оценочных ситуациях. У неуспевающих детей возникает и особая, компенсаторная мотивация, позволяющая ребенку утвердиться в других областях деятельности – спорте, музыке и т. д. Появляется рефлексия, и тем самым создаются новые возможности для формирования самооценки достижений и</p>

		личностных качеств. Самооценка становится более адекватной и дифференцированной, суждения о себе – более обоснованными.
Подростковый возраст (11–15 лет)	<p>Период полового созревания и психологического взросления. Формируется новый образ физического я. Формируется «Я-концепция».</p> <p>Присуща сильная потребность в общении со сверстниками, проявляющаяся в подростковой дружбе и неформальных группах. Стремятся одновременно и походить на сверстников, и выделяться. Хотят заслужить уважение и бравируют недостатками. Требуют верности и быстро меняют друзей. Отстаивание своих прав часто приводит к ограждению своей сферы жизни от контроля, порой посредством конфликтов.</p> <p>Присуще фантазирование, которое приносит удовольствие и успокоение. Фантазии помогают подростку лучше осознавать собственные влечения и эмоции. Мир фантазий закрыт для всех, кроме самого близкого друга. Свойственна личностная нестабильность. Поиск</p>	<p>Развитие личности зависит от реализации своих творческих потребностей и их принятия социумом, от социального окружения и характера успеха или неуспеха в нем.</p> <p>Выражено стремление к самостоятельности. Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Значимой сферой отношений являются отношения со сверстниками. Происходит формирование системы внутренне согласованных представлений о себе.</p>

	<p>имиджа и его частая смена. Независимо от содержательного контекста копируются «взрослые» формы поведения. Характерны сильные, часто сменяющие друг друга увлечения. Присуща социальная инфантильность. Ведущая деятельность – интимно-личностное общение.</p>	
<p>Старший школьный возраст (15–17 лет)</p>	<p>Период стабилизации личности. Складывается система взглядов на мир и свое место в нем. Происходит самоопределение в личностном и профессиональном плане. Притупляется острота восприятия сверстников. Приоритет в общении отдают взрослым. Нивелируются подростковые фантазии. Повышается контроль за своим поведением, эмоциями. Настроение осознанное, устойчивое. Формируется нравственная устойчивость личности, характеризующаяся полнотой и осмысленностью. В своем поведении ориентация происходит на собственные взгляды, убеждения. Формируются доверительные отношения со взрослыми с учетом определенных</p>	<p>Создание жизненного плана, заключающегося не только в личностном, моральном и профессиональном самоопределении, но и в осознании способов достижения поставленных жизненных целей. Восприятие настоящего происходит с точки зрения будущего. Направления развития: конструктивное принятие себя, самоуважение, саморегуляция.</p>

	дистанций. Общение со сверстниками носит интимно-личный, исповедальный характер.	
--	--	--

Приложение 3

Речевые высказывания	
негативные	позитивные
Это проблема	Это благоприятная возможность
Мне следовало бы	Я мог бы
Я надеюсь	Я знаю
Это не моя вина	Я отвечаю за
Это трудно	Это вызов
Если бы только	В следующий раз
Это ужасно	Это ошибка, на которой я учусь
Что я могу сделать	Я знаю, что могу
Я не могу	Я не буду

**Из опыта реализации проекта в условиях
общеобразовательного учреждения**

*Автор Гузель Раисовна Нотфуллина,
руководитель отряда «Машина времени»
татарской гимназии № 15 г. Казани*

*Я люблю тебя, Жизнь,
Что само по себе и не ново.
Я люблю тебя, Жизнь,
Я люблю тебя снова и снова.
Так ликуй и вершись
В трубных звуках весеннего гимна!
Я люблю тебя, Жизнь,
И надеюсь, что это взаимно.*

Я. Хелемский

Психология ребенка, подростка отличается не всегда оправданным оптимизмом. Им неведомы в большинстве случаев тяжелые недуги. Поэтому рассказы об опасных для жизни заболеваниях не всегда бывают для них убедительными. Увлечение курением, как и другими вредными привычками, ослабевает, если у школьника правильно организован досуг, исключено безделье, он увлекается искусством, наукой, спортом и постоянно обогащается духовно, интеллектуально, физически. Немаловажное влияние на формирование отношения школьника к здоровью оказывает круг интересов и характер установок того неформального коллектива, в котором он проводит свой досуг. В век компьютерных игр, Интернета приходится постоянно бороться за внимание подростка. В связи с этим возникает вопрос, что предложить в качестве альтернативы. Ответ прост: увлечь, предложить новое и неординарное, например участие в проекте «СаМоСтоятельные дети». Быть самостоятельным – значит взять на себя ответственность, значит сделать огромный шаг к самореализации. Всякий раз, когда ребенок берет

на себя ответственность, он самореализуется, а значит, удовлетворяет самую главную движущую силу – чувство собственной значительности. Суть его заключается в желании быть первым, единственным и неповторимым. Оно заставляет нас двигаться вперед, что-то делать даже после того, как, казалось бы, все уже достигнуто – популярность среди одноклассников, успехи в учебе, друзья. Но покоя нет, все время хочется чего-то еще. Чувство собственной значительности требует своего настоящего удовлетворения. Есть только один путь, который может привести к этому, – это путь развития своих способностей, путь превращения способностей в навыки, то, что А. Маслоу называл самоактуализацией. Многие ученые считают потребность в самоактуализации (термин ввел в науку К. Гольштейн в 1939 году) самой важной потребностью человека. Удовлетворяя подчас неосознанное стремление выражать свое я, ребенок чувствует свою незаменимость, свою исключительность. В сегодняшней России для многих, особенно подростков и молодых людей, потребность в самоактуализации является приоритетной. Поэтому проект легко и органично вливается в учебно-воспитательный процесс любого общеобразовательного учреждения. Не стала исключением и гимназия. Наше кредо в работе по здоровьесбережению – профилактика через позитив! В основу реализации проекта мы с ребятами вложили слова известной песни «Я люблю тебя, Жизнь». Ответственность, самореализация – постоянный процесс вооружения своих умственных, интеллектуальных знаний, умение высказать свое мнение, независимое от мыслей других людей, поэтому с первых же шагов ребятам была предоставлена полная свобода действий. При составлении контракта, при планировании деятельности отряда на год каждый руководствовался своим видением «досуга без ПАВ». Мне, как руководителю отряда, наградой стали не только горящие от восторга глаза, но и вполне продуманный план действий, самостоятельное распределение ролей и обязанностей в отряде. Особенной наградой стали слова одной из участниц проекта, которые мы впоследствии озвучили в своем фильме: *«Жизнь. Какое сладкое слово. Пожалуй, таким же значимым и равным тебе я назвала бы Свободу. Взрослые, как вы, наверное, счастливы оттого, что*

можете распоряжаться своим временем, общаться, с кем хотите, делать все, что пожелаете, без запретов со стороны других. Так мы думали до вступления в проект „СаМоСтойательные дети“. Теперь мы знаем, что свобода и самостоятельность – это прежде всего ответственность! Ответственность за свое благополучие, за свою Жизнь».

Несмотря на то, что ребята приняли решение о трехмесячном испытательном сроке, было принято решение провести первую акцию «Мое здоровье – мое будущее» как можно быстрее. Ребятам не терпелось заявить о себе в новом качестве не только среди сверстников, но и среди учителей и родителей. Для этой цели был выбран «Праздник двора». Предложив свою помощь педагог-организатору, ребята подготовили концерт, открыли выставку агитационных плакатов, организовали сбор макулатуры с привлечением местных организаций, жителей микрорайона и, конечно же, учащихся гимназии. На праздник были приглашены потенциальные спонсоры. В результате уже к следующей республиканской антиалкогольной акции нам удалось для всех членов отряда приобрести форму с атрибутикой «SMS-проекта».

Рассуждая о самостоятельности, ребята пришли к выводу, что прежде всего это умение нести ответственность, а ответственность – это процесс отдельных и многократных выборов между возможностями собственного роста и отступлением, деградацией. Поэтому важным этапом на пути реализации проекта стало обучение участников проекта. Для ребят были организованы встречи с участковым микрорайона, инспектором по делам несовершеннолетних, психологом и врачом-специалистом «Клиники дружественной молодежи», а также с генерал-лейтенантом УФСКН по РТ Шабаевым Фаязом Баяновичем, на которых они смогли задать вопросы, касающиеся ответственности граждан за хранение и распространение наркотиков, распитие алкогольной продукции в общественных местах и многие другие. Неизгладимое впечатление у ребят оставил антинаркотический спектакль театра «Автограф» – «Звук позади самолета». Тогда же и возникла идея снять фильм о жизни нашего отряда.

Успех от проведения первой акции настолько вдохновил ребят, что было принято решение провести следующую акцию в три этапа и при этом постараться охватить различные слои населения. Первый – акция «Мое главное наследство – здоровье» – носил обучающий характер и был организован для учащихся гимназии среднего и старшего звена. Участниками проекта была подготовлена презентация «Влияние алкоголя на жизнь и благополучие человека», а также видеоряд, призывающий взять ответственность за свое здоровье в свои руки, «Береги себя». Второй этап носил информационный характер и был направлен на автолюбителей. Акция «Водитель, помни!», заключающаяся в раздаче флаеров с призывом воздержаться от употребления алкоголя за рулем, была призвана привлечь внимание водителей к печальной статистике последствий, а также к ответственности за употребление алкоголя за рулем. Третий этап – акция «Один час без продажи алкоголя» – оказался самым интересным и был проведен совместно с родителями участников проекта. Это был очень необычный и в то же время уникальный для нас опыт. Вот как об этом рассказали ребята в интервью для школьной газеты «Гимназия сулышы»: «...Наш руководитель договорилась с администрацией кафе „Снежок“ о том, что посетителям кафе не будет продаваться спиртное в течение часа, а мы в это время проведем ряд агитационных мероприятий. Очень интересно было наблюдать за взрослыми. Например, одна женщина ворчала и возмущалась, говорила, что мы мешаем ей обедать. А компания молодых людей, как ни странно, поддержала нас. Они демонстративно убрали алкоголь и налили в рюмки сок. Когда мы уходили, некоторые посетители начали расспрашивать нас, кто мы такие и откуда. Теперь о нас и проекте знают не только в гимназии, но и в микрорайоне...»

Наравне с акциями командой «Машина времени» были проведены анкетирование и опросы жителей микрорайона. Мы получили самые разнообразные ответы на такие темы, как «Модно ли быть здоровым?», «Нужны ли традиции?», о вреде злоупотребления психоактивными веществами.

Во время акций мы старались охватить как можно больший контингент. Мы выходили с мероприятиями в детские сады, близ-

лежащие учреждения, а также в школы района. Так благодаря нам в проект влился еще один отряд – из гимназии № 152 Кировского района г. Казани.

Республиканскую акцию «Будь готов! Скажи нет!» мы провели в бассейне на базе теннисной академии им. Ш. Тарпищева. После «Веселого заплыва» с участием начального звена активисты отряда провели с посетителями спортивного комплекса опрос-викторину «Знаешь ли ты закон?», а в качестве благодарности за участие каждому вручали флаер с цитатами, мыслями, мнениями, высказываниями великих и известных людей о здоровье.

На одном из заседаний отряда ребята приняли решение предложить педагогам свою помощь по формированию культуры здоровья у учащихся. Учителя, особенно классные руководители, отнеслись к этому предложению с большим энтузиазмом. Ребята тут же распределили по классам для оказания помощи при проведении тренингов в рамках реализации программы «Путь к успеху». Вот что рассказал о своих впечатлениях один из участников проекта: *«Принимая участие в подобных занятиях, мы сами о многом узнали. Более того, мы учились таким интерактивным формам работы, как мозговой штурм, дискуссия, работа в малых группах. Думаем, в дальнейшем эти знания пригодятся нам, когда мы решимся выйти со своими играми-тренингами в среднее и старшее звено».*

Очень увлекательными для нас стали акции, проводимые с гимназистами начального звена. Ребята активно выполняли все предложенные задания, с интересом изучали подготовленные нами материалы. Особенно детям понравились «Энергетические перемены» с играми-энергизаторами. А учителя получили возможность уделить на перемене немного времени себе. Мы ощутили огромную положительную эмоциональную отдачу и сейчас стараемся как можно чаще проводить такие перемены. После ряда обучающих тренинговых занятий волонтеры решились провести игры-тренинги с детьми на темы: «Прими решение в пользу своего здоровья», «Дружба», «Волшебная гигиена», «Здоровый образ жизни – что для этого нужно?», «Моя жизнь – в моих руках». Занятия проходили в веселой, комфортной атмосфере. Чувствовалось,

что ребятам эти темы интересны, они с увлечением обсуждали свои выступления, с азартом отвечали на все вопросы.

В рамках методической недели учителя пригласили ребят показать ряд комплексов физпауз и энергизаторов для уроков. Дело в том, что в ограниченном пространстве сложно сделать энергизатор, не задев при этом лбом край парты или не ударив локоть о спинку стула. Поэтому все упражнения были отобраны очень тщательно. Помимо этого в рамках проекта ребят приглашали рассказать о своей деятельности на открытый педагогический форум «Духовно-нравственное становление подрастающего поколения в условиях инновационного развития общества», на районный семинар для заместителей директоров по воспитательной работе и кураторов ЗОЖ «Духовно-нравственное воспитание школьников – приоритетное направление работы с родителями в рамках реализации программы «Верный путь». Впоследствии кто-то из ребят оставил на страничке школьного сайта реплику: «Мы чувствовали себя очень взрослыми, нам понравилось. Спасибо вам за впечатления!»

И все же самым интересным, по признанию ребят, оказались конкурсы! Сколько адреналина во время выступлений! Сколько эмоций! А сколько новых знакомств! Девиз нашей команды: «Мы всегда впереди на шаг». Мы стремимся к новым вершинам, к новым впечатлениям, к новым победам! В городском конкурсе «Умей сказать НЕТ» в рамках акции старшеклассников «Количество свечек зависит только от тебя» мы победили в номинации «За волю к победе». В рамках Всероссийской акции «Я – гражданин России» нами был представлен социальный проект по здоровому образу жизни «Мое главное наследство – Здоровье» и завоевано второе призовое место. А нашу акцию «Будь готов! Скажи нет!» признали одной из лучших в республике. И, конечно же, мы не могли остаться в стороне при подготовке к республиканскому конкурсу «Школа – территория без наркотиков». Наша гимназия заняла первое место, и мы считаем, что это и наша победа тоже.

А самым ярким моментом проекта было завершение испытательного срока и вручение нам членских карточек. Руководитель проекта, ведущий советник отдела воспитания и дополнитель-

ного образования детей МОиН РТ Юлия Валентиновна и майор милиции, оперуполномоченный Управления Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по РТ Фарид Фаритовна торжественно приняли нас в полноправные члены проекта. И здесь вновь хочется озвучить слова наших «SMS-детей», которые звучат в конце фильма: *«Мы хотим сказать огромное спасибо за предоставленную возможность вступить в этот проект, благодаря участию в нем мы еще раз убедились, какой интересной может быть Жизнь!»* А посему проекту быть и процветать!

Несколько практических рекомендаций руководителям отрядов для успешного старта проекта в общеобразовательном учреждении

Основная проблема в школах – это нехватка такого важного ресурса, как время, поэтому все учителя с некоторой опаской относятся к различным предложениям и нововведениям. Несомненно, на обработку информации, адаптации ее к условиям школы (класса) необходимо свободное время, а при сегодняшней загруженности учителя это проблема. Однако уникальность проекта «SaMoСтойательные дети» заключается именно в легкости его реализации.

Во-первых, все ежегодные акции и мероприятия проекта органично вплетаются в общую учебно-воспитательную программу любого общеобразовательного учреждения. Так, республиканская антиалкогольная акция проходит после месячника по профилактике ПДД и профилактике асоциального поведения подростков, республиканская акция «Здоровая мама – здоровый ребенок!» перекликается с празднованием Дня матери, республиканская акция «Количество свечек зависит только от тебя» приурочена к Всемирному дню борьбы со СПИДом и т. д.

Во-вторых, у руководителя отряда есть возможность объединиться с руководителями других отрядов (ЮИД, по профилактике правонарушений, волонтеров и др.), организаций (СНТ, скауты и др.), движений («Юный журналист», «Юный эколог» и др.), объединений дополнительного образования («Театр здоровья»),

действующих в школе. При таком сотрудничестве акции и мероприятия получаются необыкновенно яркими, креативными, содержательными, а главное, запоминающимися и максимально информативными.

В-третьих, согласовав «План деятельности отряда на год» с зам. директора по воспитательной работе, педагогом-организатором и начальником пришкольного лагеря, вы сможете влиться в обще-школьные мероприятия со своими акциями и мероприятиями, что, несомненно, сделает их более масштабными и менее энергозатратными для вас.

Лучше заручиться поддержкой не только администрации, но и педагогического коллектива. Бывает так, что к некоторым мероприятиям учащимся приходится готовиться очень тщательно и долго, в результате у детей увеличивается нагрузка. Думаю, зная о том, что накануне эти дети защищали честь школы на уровне республики, учителя проявят мягкость и понимание и вы сумеете избежать массы ненужных неприятных моментов.

В любой деятельности важна поддержка со стороны родителей, а при профилактике злоупотребления ПАВ детьми и подростками особенно. Из своего опыта могу сказать, что важным психологическим моментом является самое начало проекта. У большинства родителей само словосочетание «профилактика наркомании» вызывает легкий шок. Чтобы избежать негативной реакции, мною было принято решение поговорить с каждым родителем индивидуально до подписания контракта. При личной беседе легче объяснить суть проекта.

Практически все акции подразумевают выход в микрорайон или в места массового скопления народа, поэтому будет лучше, если вас будут сопровождать педагоги-мужчины или родители.

Еще один важный момент – какого возраста детей привлекать в проект. Учитывая то, что учащиеся 11-х и 9-х классов с головой заняты подготовкой к сдаче ЕГЭ, самое оптимальное в данной ситуации – обратиться к учащимся 10-х классов. Со временем, привлекая к участию в акциях учащихся из других классов, вы расширите ваш отряд за счет учащихся других параллелей, но начинать лучше со старшими.

Как узнать, нашла ли твоя работа, твое увлечение отклик у других? Достаточно сделать небольшой шаг в сторону и посмотреть, продолжит ли твое дело расти и развиваться или зачахнет до основания. В нашем случае проект еще сильнее набрал обороты. Если первый отряд включал в себя лишь девять участников, то уже через год количество волонтеров выросло втрое. К тому же к проекту присоединился новый руководитель. Под его руководством идеи проекта шагнули за рамки нашей республики и были представлены на всероссийском конкурсе, где получили высокую оценку и признание.

И в заключение от себя хочется добавить: здоровье – это ценность и дар, который мы должны оберегать, проживая жизнь разумно, чтобы наслаждаться старостью так же, как и молодостью, а возможно, еще лучше. Удачи вам!

ЕДИНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ
ВОЛОНТЕРСКИХ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН НА САЙТЕ
WWW.DOBRO116.RU

Для заметок

Для заметок

**Вера Вадимовна ГЕРАСИМОВА
Рамиль Ильдарович АПКАРИМОВ
Юлия Валентиновна ПУХОВА**

ШКОЛА ВОЛОНТЕРОВ

**Программа
социально-психологической и методической подготовки
подростков к волонтерской деятельности по первичной
профилактике асоциальных явлений среди сверстников**

Корректор *Г. А. Тарасова*
Техническое редактирование
и компьютерная верстка *И. Л. Давыдовой*

Сдано в набор 22.11.2013. Подписано к печати 13.12.2013.
Формат 60х84^{1/16}. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Печать ризографическая.
Усл. печ. л. 12. Тираж 1200 экз. Заказ № 232.

420111, Казань, Дзержинского, 3. Тел. 292-24-76.
Отпечатано в РИО ГБУ «РЦМКО»