**О.В. Куркина (Идентификатор: 218-166-356)**

**Приложение 3**

**Сценарии тренингового занятия № 3.**

**Тема:** Мое конструктивное «Я» или эффективные приемы общения.

**Цель:** формирование конструктивной стратегии поведения в обществе; обучение способам самоуправления и саморегуляции.

**Задачи:**

- укрепить доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, способствовать откровенности;

- ознакомить с конструктивными способами поведения в ситуациях провоцирующих проявление негативных эмоций;

- ознакомить со способами саморегуляции в негативных ситуациях.

**Оборудование:** компьютер, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4.

**Ход занятия**

**Игра «Узнай друг друга еще лучше»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, снятие напряжения.

Инструкция: Участники образуют два круга. Под музыку один круг двигается по часовой стрелке, другой - против часовой. Когда музыка **умолкает,** из участников внешнего и внутреннего круга образуются пары, в которых ребята отвечают друг другу на различные вопросы. Вопросы могут быть заготовлены тренером заранее или же могут спонтанно задаваться самими участниками игры.

Рефлексия

Насколько вам понравилось упражнение?

Много ли узнали нового друг о друге?

**Упражнение «Повторение»**

Цель: актуализация полученной информации на предыдущем занятии.

Ход упражнения: психолог задаёт ряд вопросов по предыдущей теме занятия. Какие виды поведения вам знакомы? Объясните преимущества каждого из рассматриваемых видов поведения?

**Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, способствовать откровенности.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я слышу грубость...

Откровенно говоря, когда мне угрожают...

Откровенно говоря, когда я вижу недоверие...

Откровенно говоря, когда я чувствую неуважение...

Откровенно говоря, когда на улице на меня смотрят вызывающе...

Откровенно говоря, когда у меня плохое настроение, и кто-то лезет с расспросами...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я злюсь на кого-то...

Откровенно говоря, когда меня застали врасплох...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

**Рефлексия**

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши поведенческие установки на настоящий момент?

**Вывод:** все эти ситуации предполагают негативное воздействие на личности и активизацию негативных эмоций.

**Упражнение «Памятка»**

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Ход упражнения: Подросткам предлагается вспомнить собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. Участники составляют памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках. Бланк памятки «Мои лучшие качества», «Мои лучшие черты», «Мои способности и таланты», «Мои достижения».

Инструкция: «Мои лучшие черты» - в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» - сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» - в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

**Упражнение «Общение»**

Цель: формирование навыков конструктивного общения

Ход упражнения. 1. Невербальное общение: подростки передают по очереди и без слов соседу воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Упражнение повторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение.

Легко или трудно передавать предмет?

В чём были трудности?

2. Наблюдательность в общении: один из подростков садится спиной к группе. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет законченно, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. Далее процедура продолжается.

Обсуждение.

Легко или трудно передавать предмет?

В чём были трудности?

3. Умение слушать другого: двое участников садятся спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую тему в течение 3-5 мин. Остальные дети молчаливо сидят.

Обсуждение.

Легко или трудно передавать предмет?

В чём были трудности?

4. Точная передача информации: первый участник читает текст, предоставленный ему на листе бумаги. Далее участнику предлагается пересказать текст следующему участнику и т.д. Просьба ко всем участникам слушать, но не поправлять неточности. Текст подбирается произвольно. желательно, чтобы он был малознакомым. Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста – около 50 строк.

Обсуждение.

За счёт чего произошло искажение информации?

Что «своего» каждый внёс в рассказ?

Бывает так в жизни?

Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

**Упражнение «Декларация самоценности»**

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Ход упражнения: «Декларация моей самоценности» - это своеобразный гимн самому себе. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно!»

Рефлексия.

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.

**Упражнение «До встречи!»**

Цель: услышать мнение участников о тренинговых занятиях.

Материал: горящая свеча.

Инструкция: ведущий начинает: « … у меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.

У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.

Рефлексия.

Что принес вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы вы для себя сделали?

**Заполнение анкет обратной связи (Приложение 5).**

**Прощание.**

Литература:

1. <http://samovyzhivanie.ru/chelovek/376>
2. http://psy.1september.ru/article.php?ID=200302904