**Приложение к программе социально – психологической адаптации**

**детей с ограниченными возможностями здоровья «Дни добра»**

**Занятие № 1.Знакомство**

**Цели занятия:** знакомство участников тренинга, создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными правилами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение способов самораскрытия, а так же активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

**Оборудование:** кресла, ватман, фломастеры, цветные карандаши, карточки для упражнения «Что значит мое имя?».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
| 1. | Организационный момент, цели занятия | 5 |
| 2. | Упр. «Снежный ком» | 10 |
| 3. | Правила нашей группы | 5 |
| 4. | Упр. «Что значит ваше имя?» | 15 |
| 5. | Упр. «Приятно сказать» | 5 |
| 6. | Упр. «Ассоциации» | 10 |
| 7. | Упр. «Групповой рисунок» | 25 |
| 8. | Рефлексия | 5 |
| 9. | Ритуал прощания | 5 |

Ведущий кратко формулирует цели тренинга. Начинается занятие.

**Упражнение «Снежный ком»**

Цели: знакомство участников тренинга, создание доброжелательной атмосферы.

По кругу каждый называет свое имя и все имена, уже названные перед ним. Можно к имени добавить что-нибудь о себе, например мое увлечение, хобби.

**Правила нашей группы**

После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил именно для нашей группы.

*1. Доверительный стиль общения.* Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники могли доверять друг другу, в качестве первого шага предлагается принять единую форму общения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

*2.* *Общение по принципу «здесь и теперь».* Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

*3.* *Персонификация высказываний.* Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы употребляем реплики: «Я думаю…», « Я считаю…» и т.д.

*4. Искренность в общении.* Во время работы в группе мы говорим то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренно и откровенно, то мы молчим. Естественно, никто не обижается на высказывание других членов группы, мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

*5.* *Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверенны, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем поделился он с нами во время занятий. Это помогает нам быть искренними, способствуем нашему самораскрытию.

*6. Определение сильных сторон личности.* Во время занятий каждый из нас стремиться подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы - как минимум одно хорошее и доброе слово.

*7.* *Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действие и поведение. Мы не используем выражения типа: «Ты мне не нравишься », а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.д.

*8.* *Активное участие в происходящем.*  Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное.

*9.* *Уважение к говорящему.* Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

**Упражнение «Что значит ваше имя?»**

Участникам группы предлагается назвать свое имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?

- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

- Знаю ли я, что означает мое имя?

- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

-Есть ли мои тезки среди известных людей?

- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

**Упражнение «Приятно сказать»**

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, сплочение группы.

Давайте станем ближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмитесь за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с нами.

И так, давайте начнем. Раз, два, три… Теперь соприкоснувшиеся руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

**Упражнение «Ассоциации»**

Цель: сплочение группы, овладение способностью находить главные индивидуальные особенности членов группы.

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если этот человек бы деревом, то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывает свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, они должны задаваться опосредоваванно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом спорта и т.д.)…»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий.

**Групповой рисунок**

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист ватмана и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы). Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

**Рефлексия**

Цель: активизация процесса самопознания. Обсуждение занятия в группе.

**Ритуал прощания**

Выбирается группой. Впоследствии каждое занятие заканчивается этим ритуалом.

**Занятие № 2. «Позитивное мышление»**

**Цели занятия:** способствовать дальнейшему сплочению группы, углубление процессов самораскрытия. Учиться находить в себе главные индивидуальные особенности, определить свои личностные качества. Создание в группе атмосферы доверия и открытости. Активизация процесса самопознания. Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон, содействие появлению чувства уверенности в себе.

**Оборудование:** кресла, письменные принадлежности, магнитофон и аудиокассеты с релаксационной музыкой, мяч, воздушный шар, коробка «почтовый ящик», для каждого участника – приемы позитивного мышления и приемы сохранения позитивного настроя.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
|  | Обряд начала занятия | 5 |
| 1. | Упр. «Пожелания» | 5 |
| 2. | Упр. «Продолжение знакомства» | 5 |
| 3. | Информация о позитивном мышлении | 10 |
| 4. | Упр. «20-Я» | 10 |
| 5. | Упр. «Никто не знает» | 10 |
| 6. | Упр. «Записки» | 10 |
| 7. | Упр. «Нарисуй» | 10 |
| 8. | Упр. «Сильные стороны» | 10 |
| 9. | Рефлексия | 5 |
|  | Ритуал прощания. | 5 |

Обряд начала занятия

**Упражнение «Пожелания»**

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Все члены группы садятся в круг.

Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелание на сегодняшний день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелания на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелания на сегодняшний день.

**Упражнение «Продолжение знакомства»**

Цель: дальнейшее сплочение членов группы.

По кругу дети бросают друг другу воздушный шар и говорят добрые слова (например: ты такой сегодня веселый человек). Далее по выбору вне круга бросается шар и задается любой вопрос собеседнику.

**Информация о позитивном мышлении**

Сегодня мы поговорим о том, что такое позитивное мышление, и о том, какие приемы позволяют его развивать.

Как влияет образ мыслей на жизнь человека?

Слова и мысли — это очень мощное средство. Ваша жизнь в том виде, какая она есть сегодня, — это физическое проявление всех ваших мыслей, как хороших, так и плохих. Те, кто считают себя компетентными и результативными, находятся в более выгодном положении по сравнению с теми, кто считает себя беспомощными в жизни и ожидающими неприятностей. Поверьте, неприятности их непременно находят. Они их сами как бы притягивают — срабатывает психологический механизм «самореализующегося пророчества» или «самоподтверждающейся гипотезы». А если еще не замечать хороших событий, то рецепт испорченной жизни можно считать готовым. Гораздо притягательней выглядит жизнь людей, мыслящих позитивно. Все гладко

не бывает, но даже в моменты трудностей этим людям удается жить в согласии с собой и использовать свой внутренний потенциал. А теперь давайте познакомимся с приемами, позволяющими мыслить в позитивном ключе. Им вполне можно на­учиться.

***Приемы позитивного мышления:***

1*. Избавление от негативных мыслей.*

В первую очередь необходимо избавиться от негативных мыслей, перестать ожидать неприятностей. Поверьте, что не все неясные ситуации завершатся неблагоприятным для вас исходом. При столкновении с проблемой подумайте, что раньше помогало вам преодолеть подобные проблемы. Как такие проблемы решали ваши родственники, знакомые? Предположим, что ваш друг с проблемой вроде вашей пришел за советом. Что бы вы ему сказали? Подумайте, что произойдет в будущем, если проблема решится?

2*. Позитивное декларирование.*

Эффективным средством устранения отрицательного фактора из наших мыслей и жизни является позитивное декларирование. Выберите время, чтобы высказать некое утверждение, выражающее то, чего, по вашему мнению, вы больше всего хотите именно на данном этапе вашей жизни. Постоянное его повторение в сочетании с убежденностью и воображением резко увеличивает способность вашего подсознания приблизиться к утверждаемой вами реальности. Не бойтесь высказывать вслух ваши желания, тогда они имеют большую вероятность сбыться. Упражнение «Позитивное декларирование». Каждый из участников проговаривает о себе позитивное утверждение: я умный, я красивый, я смелый...

*3. «Коллаж желаний».*

Возьмите лист бумаги (например, полуватман) и в центре приклейте свою любимую фотографию — именно ту, которая вызывает у вас самые положительные эмоции. Вверху напишите «Коллаж желаний» и приступите к его созданию: подберите картинки, которые будут символизировать для вас ваши желания. Вы сами для себя решите, какой рисунок будет символизировать, например, поступление в институт (может, здание со строгой архитектурой), а какой, например, взаимность вашей девушки (может, фотография, на которой она улыбается). Считается, что желания осуществляются в течение полугода. Главное условие — верить, что все они сбудутся, и, конечно, не забывать прилагать для этого усилия. Думаю, в итоге вы не разочаруетесь.

*4. «Умение получать». Также необходимо научиться получать!*

В жизни бывают моменты, когда не происходит ничего действительно яркого, по это не повод впадать в тоскливое состояние. Постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни. Все время помните, что жизнь — это непрерывная череда сменяющих друг друга мгновений. Среди них встречаются и очень хорошие. Мама сварила ваши любимые пельмени, задумайтесь на пару секунд над тем, как это здорово. Вы не подготовили, к примеру, физику, и вас не спросили, задумайтесь на пару секунд, как вам повезло. Примеров очень много. Учитесь получать! Ведь именно за эту пару секунд вы делаете себя немного счастливее.

*5. Список того, за что можно быть благодарным.*

Бывает, что уже несколько дней у вас держится плохое настроение. Конечно, можно ждать Нового года или первого апреля — в эти дни, как правило, у всех хорошее настроение. Но можно и самому исправить положение дел. Каждый вечер составляйте список всего происшедшего за день — того, за что вы испытываете чувство благодарности. Это могут быть мелочи, которые заставили вас улыбнуться или у вас в этот момент потеплело на душе. Во-первых, вы будете засыпать с положительными эмоциями, а во-вторых, чем большее чувство благодарности вы испытываете, тем больше у вас появится того, за что вы можете благодарить судьбу.

***Приемы сохранения позитивного настроя.***

Если у вас положительный настрой, то сохранить его помогут следующие приемы:

• Когда вы встречаете друга, вместо вопроса «Как дела?» поинтересуйтесь, что приятного случилось с ним накануне.

• Перестаньте волноваться по поводу тех неприятностей, которые вам неподвластны.

• Уделив необходимое внимание небольшим, но неприятным проблемам, как можно скорее избавляйтесь от них. Если вы столкнулись с серьезными трудностями, разделите их на несколько частей, с которыми можно справиться в обозримый период времени.

• Ожидая грядущий день, думайте о том хорошем, что может произойти с вами.

• Поделитесь своими знаниями о позитивном мышлении с человеком, судьба которого вас волнует больше всего.

Необходимо верить в удачу, но не позволять «застать себя врасплох».

Положительно настроенные люди уверенно чувствуют себя при столкновении с трудностями, не боятся принимать серьезные решения и редко оглядываются на старые неудачи, да и то с целью извлечения из них положительного опыта. Ведь каждая неудача нас многому учит, а может и предостеречь от серьезных ошибок. Именно такой взгляд на вещи помогает нам не падать духом, когда что-то не ладится. Например, «два» по алгебре никому радости не прибавляет. Но ведь это событие можно оцепить и с позитивной точки зрения. Если вы перестали учить, то свою двойку по алгебре в ближайшем будущем вы бы все равно получили. Хорошо, что это произошло сейчас, пока вы не запустили материал безнадежно. А ваша двойка — это сигнал, что пора браться за ум.

Когда вы очень хотите чего-то добиться, то, кроме основного плана «А», который поможет вам достичь цели, придумайте план «В» — просто запасной вариант на тот случай, если вам придется отказаться от первоначальных замыслов. Он должен быть заранее подготовлен и продуман, чтобы его можно было пустить в дело в любой мо­мент, как только план «А» будет отвергнут. План «В» — нечто вроде страхового полиса, которым, будем надеяться, вам никогда не придется воспользоваться. Исследования свидетельствуют о том, что наличие хорошего плана «В» не только помогает людям выстоять, но и почти всегда придает им уверенность в себе, пока они действуют по плану «А».

**Упражнение «20 Я»**

Сейчас мы проведем с вами маленький эксперимент. Все вы уникальные и сложные создания и можете по-разному ответить на вопрос «Кто Я? Какой Я?». Вам нужно в течение 5 минут записать 20 ответов на эти вопросы. Подростки пишут на своих листочках, на все их вопросы «Что писать?» ведущий отвечает: «Как считаете нужным, это же о вас, только вы знаете, кто вы!» Затем желающие зачитывают свои варианты.

**Упражнение «Никто не знает»**

Цель: достижение искренности в общении, активизация процесса самопознания.

Члены группы сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется этот мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я…»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнения задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

**Упражнение «Записки»**

Цель: дальнейшее сплочение группы, получение позитивной информации для укрепления самооценки.

Участникам необходимо написать записки, которые будут прочитаны в конце занятия. Записки должны быть анонимными. После того, как все закончили писать, психолог собирает их и складывает в специально приготовленный «почтовый ящик». Содержание записки может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

**Упражнение «Нарисуй»**

Цель: получение развитие невербального самовыражения, установление коммуникативно-двигательного и телесного контакта.

Все участники тренинга становятся спиной друг за другом. По очереди они «рисуют» пальцами на спине у впереди стоящего человека любой рисунок или букву. А тот соответственно должен отгадать его. Упражнение выполняется до тех пор, пока все члены группы примут в нем участие.

**Упражнение «Сильные стороны»**

Цели: помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон личности, осознания своей системы ценностей.

Для определения собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

Закройте глаза… Пусть теперь каждый возьмет в правую руку и руку соседа…подержит ее в своей руке. Постарайтесь, не открывая глаз сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, чтобы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся…а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседа справа и слева, ладонях, которые вы касаетесь…постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее и запомните, была ли эта ладонь соседа справа или слева (30 секунд)…А теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас… Откройте глаза.

**Рефлексия**

Цель: активизация процесса самопознания.

Закончить фразу: «Сегодня в свой портфель личных достижений я кладу…»

**Ритуал прощания**

**Занятие № 3 Самосознание. Самораскрытие. Самооценка.**

**Понятие «Я-концепции»**

**Цели занятия:** способствовать дальнейшему сплочению коллектива и углублению процессов самораскрытия и самооценки, продолжить развитие умений и навыков самоанализа. Получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

**Оборудование:** кресла, мяч, карточки для упр. «Без маски», ватман с нарисованным кактусом, ножницы, цветная бумага, клей, листы белой бумаги.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
|  | Обряд начала занятия | 5 |
| 1. | Упр. «Воспроизведение» | 5 |
| 2. | Сообщение «Что такое самосознание?» | 10 |
| 3. | Упр. «Интервью» | 15 |
| 4. | Упр. «Без маски» | 10 |
| 5. | Чтение сказки «Цветок кактуса» | 5 |
| 6. | Обсуждение сказки | 10 |
| 7. | Творческое задание «Украшаем кактус» | 30 |
| 8. | Рефлексия | 5 |
|  | Ритуал прощания. | 5 |

Обряд начала занятия

**Упражнение «Воспроизведение»**

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе.

Члены группы садятся в круг.

- Начнем сегодняшнее занятие так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

**Сообщение «Что такое самосознание?»**

Сегодня мы продолжим знакомиться с новыми гранями личности, и темой нашего тренинга будет высший уровень развития человеческой психики: самосознание. Мы приблизимся к пониманию сложной структуры самосознания человека и остановимся на представлении человека о себе самом — его «Я-концепции», попробуем выяснить, что вы знаете о самих себе, каково ваше мнение о собственном «Я».

*1. Знаем ли мы самих себя?*

Еще древние философы и мудрецы обращали внимание на то, что познание самого себя является одной из наиболее важных и одновременно наиболее сложных задач человека. «Познай самого себя!» — этот знаменитый девиз, как вы помните, принадлежал древнегреческому мудрецу Сократу; а римский поэт и философ Сенека считал, что «целью жизни является самопознание и проистекающая отсюда свобода».

Казалось бы, «Я» — такой родной и близкий, конечно, я знаю себя. Но психологические исследования показывают, что объективное познание себя во всех своих проявлениях — чрезвычайно сложно и почти невозможно. Мы прячемся от самих себя — то приписывая себе желательные качества, то идентифицируя себя с каким-то посторонним человеком, то вытесняя неприятную информацию и де­монстрируя окружающим только то, что они хотели бы видеть. Сознание человека, о котором мы говорили на первом уроке, ориентировано на познание внешнего мира, а самосознание — внутрь человеческой психики. Существует мнение, что человек по-настоящему стал человеком в тот момент, когда у него сформировалось понятие «Я».

*2. Процесс самосознания и «Я-образ».*

Самосознание можно рассматривать как процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе, и тогда говорят о самопознании, которое протекает главным образом в виде самонаблюдения и самооценки, сопоставления себя с другими. Но самосознание характеризуется также своим продуктом — представлением о себе, «Я-образом», или «Я-концепцией». Уровень самосознания, уровень сложности, интегрированности и устойчивости образа «Я» тесно связан с развитием интеллекта. Маленький ребенок еще не вычленяет себя из окружающего мира, он не способен противопоставить себя всему другому «Не-Я».

В «Я-образе» выделяется два аспекта: знание о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе — его «Я-концепцию». Однако знания о себе, естественно, ему небезразличны: то, что он узнает, он оценивает, испытывая определенные чувства, — т. е. формируется более или менее устойчивое само отношение. Не все в собственном самоотношении ясно осознанно, некоторые аспекты «Я-образа» ускользают от сознания, неосознанны. Стремление видеть и отмечать в себе социально одобряемые качества — одно из реальных стремлений человека, которое, конечно же, отражается в его «Я-концепции». Психологи выделяют такой феномен, как «эффект фасада», — т. е. часто человек хочет произвести хорошее впечатление, выглядеть лучше, чем он есть на самом деле. Иногда он сам искренне в это верит.

**Упражнение «Интервью»**

Цель: выявление готовности коллектива глубоко и серьезно работать на заданиях, определение искренности в общении группы, ее сплоченности, а также утверждение самооценки.

Быть искренним и откровенным перед самим собой, а тем более перед другими – довольно трудная задача. Но мы уже достаточно хорошо знаем друг друга и готовы отвечать на любые вопросы откровенно и чистосердечно. Каждый из вас приготовил по одному вопросу для других членов группы и готов дать интервью. Одно правило такого интервью – отвечать как можно полнее и откровеннее. Тем самым вы попытаетесь еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших интересов и привычек, привязанностей и взглядов на те или иные сложные жизненные проблемы. Одним словом – вы очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Кто готов первым дать интервью?

**Упражнение «Без маски»**

Цель: углубление процессов самораскрытия, достижение искренности в группе, помощь в определении личностных ценностей.

Мы уже убедились, что в данном коллективе можно быть искренним. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас и если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать еже раз ответить. Кто хочет первым?

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня…»

«Мне очень трудно забыть, но я … »

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это…»

«Мне бывает стыдно, когда я…»

«Особенно меня раздражает то, что я…»

«Мне особенно приятно, когда меня…»

«Знаю, что это очень трудно, но я…»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я…»

«Верю, что я еще…»

«Думаю, что самое важное для меня…»

«Когда я был маленький, я часто…»

«Мои родители…»

«Мои друзья редко…»

## Чтение сказки «Цветок кактуса» Красота души может проявляться во всех и во всем. Даже в цветке кактуса...

М.Скребцова

Однажды утром в жаркой пустыне, где утро и день одинаково знойны, родился цветок. Это был кактус. Он стал десятым ребенком в большой семье. Все дети в этой семье получали железное воспитание. Им полагалась лишь капелька влаги в неделю. Такое воспитание давало свои плоды. Кактусы вырастали выносливыми и молчаливыми. Они умели терпеть, не задавая лишних вопросов. Десятый ребенок был другим. Он задавал вопросы. Сначала своей матери и братьям, а затем, так и не дождавшись их ответа, всем, кого видел вокруг. «Интересно, можно ли утонуть в песках? — думал кактус. «А небо — это тоже песок? Но почему оно другого цвета? Почему оно так редко плачет, ведь его слезы дают нам столько свежести!?

Его мать сердилась и ворчала: «Ты спрашиваешь слишком много... для кактуса. Ты должен молчать и терпеть..., как все мы!»

Но кактус не хотел терпеть. Непереносимая холодность, исходившая от его гордо молчавших, таких неуязвимых собратьев, томила и жгла его сердце. И он разговаривал с солнцем и песками, ветром и редким дождем, а ночами — с далекими звездами. Все они пели ему свои песни о земных и небесных мирах, о жизни других...

«Другие! Вот бы увидеть их!» — мечтал кактус.

Пески рассказали ему о людях. О людях они знали бесконечно много! Это были увлекательные истории: веселые и печальные, тревожные и даже страшные.

«Люди! Как они выглядят? Вот бы дотронуться до них иглами», — вздыхал мечтатель.

«Ха-ха-ха», — смеялись звезды. «Люди не любят колючих. Они убегают от того, кто делает им больно... Им нужно светить, тогда они тоже светятся и остаются с тобой... навсегда», — так говорили звезды.

«Пески рассказывают, что люди знают все на свете. Они не молчат, как мы...», — размышлял кактус.

«Да, они не молчат... Если безмолвствует их язык, то говорят их глаза, сердце и душа», — говорили кактусу звезды.

«Душа! Что это? Есть ли это, у нас, кактусов?!» — спрашивал кактус.

И вот однажды случилось чудо. Кактус увидел людей и расслышал их слова: «Что за создание, пустыня! Суровое царство однообразия и безмолвия! Она приветствует лишь колючками растений, да и то, если расценивать это как приветствие. Сравнимы ли благоухающие цветы лугов с этими уродливыми...»

Кактус понял, что говорят о нем. Он впервые узнал, что некрасив и уродлив. Ему захотелось плакать. И на нем действительно выступили капли слез, просочившиеся через частые иглы. «Смотри-ка, плачущий кактус! — заметил один из людей и прикоснулся к нему. — Его иглы совсем не колются, это, наверно, какой-либо новый вид неколючих кактусов. Интересно, много их тут?» — и люди посмотрели вокруг себя. В стороне росли другие кактусы. Люди подошли к ним, нагнулись и тут же одернули руки — острые иглы больно поранили их пальцы! «Да, видно он один здесь такой, нежный!» — говорили люди, возвращаясь к удивительному кактусу.

Кактус чуть не умер от счастья, когда увидел вновь приближающихся к нему людей. По мере того как они приближались, лица их озарялись неописуемым восторгом: «Смотри! Чудо красоты! Белоснежное чудо! Сокровище! Благоухание всех цветов земли не сравнится с его чарующим ароматом. Боже, не снится ли это нам!» — и люди замерли перед кактусом в безмолвном восхищении.

«О чем это они? Да, люди очень странные: то они называют меня уродом, то замирают перед чем-то во мне в восхищении», — удивлялся кактус. А прекрасный цветок — чудо красоты, неумолимо рос и рос из него. Все пространство вокруг благоухало. И дивный свет исходил от белоснежного чуда, рожденного кактусом.

Была ночь. Небо, усыпанное звездами, как бы раскрыло свои объятия волшебному цветку кактуса. При звездном мерцании он выглядел божественно прекрасно. Звезды говорили кактусу: «Теперь ты увидел душу... Твой цветок открыл ее в людях... Ты счастлив».

**Обсуждение сказки**

## *Вопросы и задания к сказке:*

• Чем цветок кактуса отличается от других цветов?

• Какой характер был у кактуса из сказки?

• Что изменилось в людях при виде цветущего кактуса?

• Представьте, что вы заблудились в пустыне. Расскажите, как кактус из сказки поможет вам найти дорогу к дому.

• Подумайте, какую увлекательную историю о себе или о других людях вы могли бы рассказать кактусу из сказки. Расскажите ему эту историю.

• Представьте, что у вас на окне поселился кактус. Расскажите о том, как вы будете за ним ухаживать.

## Творческое задание «Украшаем кактус»

На ватмане нарисован большой кактус и психолог просит детей перечислить качества кактуса из сказки. Каждое новое качество дарит кактусу цветок. В результате игры на доске рождается кактус с волшебными цветами доброты, любви, красоты, чуткости и др. качествами. Затем дети делятся на группы. Одна группа — звезды, другая — облака, третья — солнечные лучи, четвертая — капельки дождя, пятая — люди или обитатели пустыни и т.д. Каждая группа должна выбрать какой-либо один волшебный цветок кактуса и рассказать, как этот цветок научил их тому или иному качеству.

**Рефлексия**

Цель: активизация процесса самопознания.

Закончить фразу: «Сегодня в свой портфель личных достижений я кладу…»

**Ритуал прощания**

**Занятие № 4 «Уверенное и неуверенное поведение»**

**Цели занятия:** Формировать информационное пространство, обеспечить подростков средствами самопознания, усилить «Я-концепцию» и идентичность.

**Оборудование:** кресла, магнитафон, музыка для релаксации, мяч, письменные принадлежности, ватман, карточки с надписями «уверенный», «неуверенный», «грубый», спички, пластиковая бутылка, булавки, советы Ф.Зимбардо для каждого участника.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
|  | Обряд начала занятия | 5 |
| 1. | Упр. «Визитка» | 5 |
| 2. | Упр. «Размышление об уверенности» | 15 |
| 3. | Упр. «Сила языка» | 5 |
| 4. | Упр. «Уверенный – неуверенный- грубый» | 10 |
| 5. | Упр. «Самопрезентация» | 10 |
| 6. | Упр. Горящая спичка | 5 |
| 7. | Упр. «Маяк» | 10 |
| 8. | Упр. «Доверие» | 10 |
| 9. | Упр. «Горячий стул» | 15 |
| 10. | Упр. «Коллективная сказка» | 15 |
| 11 | Упр. «Я к вам пишу» | 15 |
| 12 | Рефлексия | 5 |
|  | Ритуал прощания. | 5 |

Обряд начала занятия.

**Упражнение « Твое имя»**

Цель: определение способности идентификации со своим именем.

Членам группы необходимо по очереди назвать имя, его варианты и людей, которые носят такое же имя (это могут быть имена знаменитых людей). Изготовить визитку к своему имени.

**Упражнение «Размышления об уверенности»**

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Вопрос: по каким признакам они поймут, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно? Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуве­ренного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) пове­дения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

Можно предложить детям представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она не­эффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, бо­язнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

**Упражнение «Сила языка»**

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен – я хочу…»

**Упражнение «Уверенный — неуверенный — грубый»**

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мяг­кие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуве­ренный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и гово­ришь...

2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...

3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

Сравнительная таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | **Неуверенный человек** | **Грубый человек** | **Уверенный человек** |
| Взгляд | Отводит глаза, избегает прямого взгляда | Взгляд вызывающий, иногда или свысока | Взгляд прямой, заинтересованный |
| Поза | Плечи опушены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула | Плечи развернуты. локти оттопырены. колени раздвинуты, занимает много места | Поза естественная. Соответствующая обстановка. |
| Жесты | Жести мелкие, суетливые или замедленные, как бы  незавершенные, может перебирать пальцами | Жесты резкие, раз машистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить или пролить | Спокойные, плавные, нет лишних  неоправданных движении |
| Голос | Тихий, интонации «детские» | Нарочито громкий, интонации грубые | доброжелательные |
| Особенности  речи | Просит, заискивает, старается разжалобить | Угрожает, дерзит, оскорбляет | Высказывает серьезные аргументы, приводит  факты |

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник бе­рет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания пер­вой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и данная ситуация повторяется. Задача ведущего - реакци­ей своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уве­ренного поведения. После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участни­кам ознакомиться со «сравнительной таблицей».

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд — поза — жесты — голос — речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опира­ясь на таблицу.

*Обсуждение.* Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного пове­дения.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределен­ность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испы­тывающего неуверенность; способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуве­ренному человеку и пр.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувству­ют уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В вы­сказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, нали­чие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собствен­ных действий в схожих обстоятельствах, возможность получить помощь и пр.

**Упражнение «Самопрезентация»**

Цель: выявление представлений слушателей о себе, формирование установки о значимости своей личности, создание условий для самораскрытия.

Технология выполнения: Психолог просит всех участников по очереди рассказать о себе. Важно говорить не столько о биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личностных качествах. Акцент делать необходимо на положительные качества. Все члены группы и ведущий могут задавать вопросы типа:

-Твое главное достоинство?

-Есть ли у тебя слабости (отрицательные качества)? Можешь ли ты их назвать?

**Упражнение «Горячая спичка»**

Цель: формирование уверенности в общении

Членам группы по очереди передается горящая спичка. Необходимо аккуратно предавать ее из рук в руки. У кого из членов группы спичка затухнет, тому задаются быстро три вопроса. Необходимо также быстро ответить на них.

**Упражнение «Маяк»**

Цель: релаксация, снятия напряжения, повышение уверенности в себе.

- Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей берег.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе; света, который никогда не погаснет.

**Упражнение «Доверие»**

Цель: развитие умения доверять другому человеку, преодолевать подозрительность и отчуждение, страх отвержения; повышение уверенности в себе; формирование установки на положительное эмоциональное восприятие другого человека.

Участники группы образуют тесный полукруг, а один из них, стоя к ним спиной падает назад, на руки товарищам. После того как каждый выступает и в той и в другой ролях, идет обсуждение испытанных при этом чувств.

**Упражнение «Горячий стул»**

Цель: повышение уверенности в себе, получение обратной связи от группы в «мягкой» форме, поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Один из участников садится в центр круга и молчит. Остальные участники говорят ему о том, что они чувствуют по отношению к нему, его поведению, при этом выделяют только положительные моменты (как правило, сидящий в центре поворачивается к говорящему лицом). После этого он может задать по вопросу высказавшимся или сказать о своих чувствах.

**Упражнение «Коллективная сказка»**

Цель: формирование навыка группового взаимодействия, развитие вербального воображения.

На листе бумаги члены группы по очереди записывают по одному предложению или умозаключению коллективной доброй сказки с главным персонажем медвежонком Умка. После коллективного написания, прочитывается полностью вся сказка.

**Упражнение «Я к вам пишу»**

Каждому участнику по очереди все остальные (кроме тренера) пишут на листочках качества и умения, которые помогают ему в общении, и те, которые затрудняют его (по 2-3 качества). Все листочки опускаются в пластиковую бутылку, не зачитываясь. Каждый участник может взять свое послание только после последнего занятия тренинга.

**Рефлексия**

Прислушайтесь к следующим советам психолога Феликса Зимбардо:

1. Определите, что является основой вашей личности. При помощи анализа своего прошлого определите, какие личные связи и принятые решения заставили вас жить именно так, как вы живете.

2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.

3. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел и не помог, когда вы в этом нуждались, простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания. Постоянно хороните все негативные воспоминания, но только после того, как тщательно извлечете из них все полезное для себя. Помните — пока в вас живут плохие воспоминания, они владеют вами. Немедленно выселите их. Заселите комнату памяти прошлыми успехами, даже если их мало.

4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводя вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно!

5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».

6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества — предметом обсуждения могут стать только ваши действия. Не бойтесь обратной связи — она может быть весьма полезной.

7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.

8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы можете общаться с самим собой.

9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и становитесь авторитетом в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте, по крайней мере, одно качество, которое радует других, может быть полезно им.

10. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.

Продолжи фразу: «Я - это человек, который...».

**Ритуал прощания**

**Занятие № 5 Я в своих глазах и в глазах других людей**

**Цель:** осознание собственного влияния на других людей и значи­мости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений.

**Оборудование:** кресла, письменные принадлежности, «Бинго»-формуляры для каждого участника, цветные маркеры или фломастеры, контур Вавилонской башни на ватмане, заготовленные заранее индивидуальные задания, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
|  | Обряд начала занятия | 5 |
| 1. | Упр. «Расскажу о своем хозяине» | 5 |
| 2. | Упр. «Футболка с надписью» | 10 |
| 3. | Упр. «Бинго!» | 15 |
| 4. | Упр. «Приятный разговор» | 15 |
| 5. | Упр. «Листок за спиной» | 5 |
| 6. | Упр. «Мое отражение» | 10 |
| 7. | Упр. «Вавилонская башня» | 10 |
| 8. | Рефлексия | 5 |
|  | Ритуал прощания. | 5 |

Обряд начала занятия

**Упражнение "Расскажу о своем хозяине"**

Цель: включение участников тренинга в групповую работу.

Участникам предлагается выбрать какой-либо личный предмет (расческу, сумочку, авторучку…) и от его имени представить своего хозяина и рассказать о нем что-нибудь интересное или примечательное (чем этот человек отличается от других). Первым представляется ведущий, затем ассистент, затем остальные члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (каждое представление две, три минуты).

*Приблизительная схема представления:*

Кто он (имя, чем занимается, основные интересы);

Цели, с которыми пришел на этот тренинг;

Чего ждет от предстоящих занятий;

Что может и что готов сделать на группе для достижения поставленных целей.

**Упражнение «Футболка с надписью»**

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим. Гово­рит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» над­писей. Затем подросткам предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас — о любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр. После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

**Упражнение «Бинго!»**

Отставьте в сторону стулья и столы, с тем чтобы участники могли сво­бодно перемещаться. Кроме того, подготовьте каждому копию «бинго»-формуляра (см. ниже). Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило, по крайней мере одно­му из участников.

«Бинго» - формуляр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Играет на музыкальном инструменте | Регулярно занимается спортом | Единственный ребенок в семье | Никогда не лежал в больнице | Левша |
| Терпеливо переносит дождливый день | Имеет веснушки | В последний год менял место жительства | Не курит | Умеет играть в шахматы |
| Любит математику | Мечтает прыгнуть с парашютом | Летал на самолете | Имеет домашнее животное | Спит по  воскресеньям до 10 часов |
| Ведет дневник | Любит загорать на солнце | Есть родственники в Санкт-Петербурге | Может свистеть | Умеет  плавать |

Раздайте «бинго» - формуляры. Каждый игрок находит участника, соот­ветствующего одной из характеристик, и просит его поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть: «Бинго!»

Если группа большая, то игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза.

Участники ищут подходящих кандидатов. Тот, кому удалось собрать нуж­ное количество подписей, должен заодно назвать имена игроков, расписав­шихся в его формуляре.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

**Упражнение «Приятный разговор»**

Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение — легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непри­нужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с но­вым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним. Дети группы встают (садятся) по принципу «карусели», т. е. ли­цом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный. (Дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети сто­ят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одно­временно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

*Примеры ситуации «встреча»*

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, види­те его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные. приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете *t* сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую бе­седу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...»

**Упражнение «Листок за спиной»**

Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, и как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете хо­ль, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти? Готовы ли вы быть искренними?

**Упражнение «Мое отражение»**

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о се­бе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все пони­мают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким об­разом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь скла­дывается удачно у тех людей, которые хорошо знают своя ценные ка­чества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их раз\* витии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей. Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше от­ношение к самим себе. Итак, сядем в круг.. Сейчас по кругу будет пе­редаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого че­ловека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?

2. За что можно любить его?

3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными — не отшучиваться и не кокетни­чать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной до­ли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось про­делать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, — это сигнал для серьез­ных раздумий о себе и своей жизни

**Упражнение "Вавилонская башня"**

Материалы: цветные маркеры, контур Вавилонской башни на ватмане, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, "Башня должна иметь 10 этажей" - листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: "Вся башня имеет коричневый контур" - это задание для следующего участника. "Над башней развивается синий флаг", "В башне всего 6 окон" и т.д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер.

**Рефлексия**

Цель: активизация процесса самопознания.

Продолжи фразу: «Я - это человек, который...».

**Ритуал прощания**

**Занятие № 6 Моя индивидуальность**

**Цель:** научится ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им, находить положительные стороны личности. Углубление процесса самораскрытия, поиск того, что отличает конкретного человека от других людей, помощь в определении личностных ценностей.

**Оборудование:** кресла, письменные принадлежности, грецкие орехи по количеству участников, карточки для упражнения «Я это..», карандаши, фломастеры, листы бумаги А4, ножницы, магнитофон, музыка для релаксации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
|  | Обряд начала занятия | 5 |
| 1. | Упр. «Подарок» | 5 |
| 2. | Упр. «Кто Я?» | 15 |
| 3. | Притча «Ворона и павлин» | 10 |
| 4. | Упр. «Орехи» | 10 |
| 5 | Упр. «Уникальность каждого» | 10 |
| 6 | Упр. «Мой герб» | 10 |
| 7 | Упр. «Я это… » | 15 |
| 8 | Упражнение «Здравствуй, я, мой любимый». | 15 |
| 9 | Рефлексия | 5 |
|  | Ритуал прощания. | 5 |

Обряд начала занятия

**Упражнение «Подарки»**

Цель: развитие воображения и невербального общения.

Жестами и мимикой каждый член группы должен подарить друг другу подарок.

**Упражнение «Кто я?»**

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлага­ется разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши роди­тели, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же во­прос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, ониперемешиваются, затем каждый, не глядя. берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему по­пался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый заби­рает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить

внимание на следующие аспекты:

• повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;

• о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);

насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);

отношение к самому себе (соотношение позитивных я негативных эпитетов);

совпадают или не совпадают Я-концепция и представления дру­гих об этом человеке;

из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

**Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)**

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной пер­соной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение - что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом отве­ргал, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только нe гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, по­тому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих без­ разных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

**Упражнение «Орехи»**

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение 1 минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Затем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

*Обсуждение.* Что помогло найти свой орех?

*Ведущий.* В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, при­смотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить послови­цу: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скор­лупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

**Упражнение «Уникальность каждого»**

Игроки сидят в кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все.

Например:

* неожиданные факты (я выиграл в лотерею);
* кулинарные способности (я замечательно готовлю борщ);
* интересный жизненный опыт (я прожил год за границей);
* особые награды (получил Медаль за спортивные достижения);
* необычные умения (предсказывать погоду);
* особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попу­гаях).

Попросите участников на своей визитке с именем написать новую харак­теристику, которая подчеркивает их индивидуальность.

**Упражнение «Мой герб»**

Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к се­бе и миру в целом. На рисование герба отводится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пыта­ясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Даже подведем итог, определив самого проницательного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

**Упражнение «Я это…»**

Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения (начала предложений розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я — стакан воды...

Я чувствую, что я — кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок...

Я чувствую, что я — скала...

Я сейчас — лампочка...

Я — тропинка...

Я словно рыба...

Я — интересная книжка... '

Я — песенка...

Я — мышь...

Я словно буква «О»..

Я — макаронина...

Я — светлячок...

Я чувствую, что я — вкусный завтрак...

**Упражнение «Здравствуй, я, мой любимый».**

Цель: релаксация членов группы, углубление процессов самораскрытия.

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога…поставь ее так, как если бы твоя нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне заботился, что ты поставил меня хорошо… » Свое левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая… взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней заботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она лежит также спокойно, пусть опустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого…Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуешь, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой руке, правая рука тут же отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это не просто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо…Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает вместе со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утро до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело – только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого миро – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет любить. Моя душа – это то, что умеет плакать… А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа…как она умеет летать, парить… Как она умеет быть милой…Я люблю тебя все…и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет – спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не поменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Возвращайтесь в эту комнату, под вами стул и - вы удобно сидите на нем. Глубоко вдохните, откройте глаза – и окажетесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно…и возвращаетесь потихоньку сюда.

**Рефлексия**

Обмен ощущениями между участниками.

**Ритуал прощания**

**Занятие № 7 Эффективные приемы общения**

**Цель:** формирование единства в поведенческой сфере: развитие навыков и умений взаимодействия, сотрудничества, согласованности действий в решении групповых проблем; отработка навыков позитивного поведения и бесконфликтного взаимодействия с другими людьми.

**Оборудование:** кресла, письменные принадлежности, наборы игровых карточек из 6 штук с картинками, на которых изображены проявления эмоций в мимике, и игровые столы, за которыми располагаются игроки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
|  | Обряд начала занятия | 5 |
| 1. | Упражнение "Спутанные цепочки**"** | 5 |
| 2. | Упр. «Пишущая машинка | 5 |
| 3. | Упр. «Тимуровцы» | 5 |
| 4. | Игра «Друг для друга» | 5 |
| 5 | Упр. «Доброта» | 5 |
| 6 | Упр. «Улыбка» | 10 |
| 7 | Упр. «Вежливость» | 5 |
| 8 | Упр. Поведение и культура» | 10 |
| 9 | Упр. «Доброе слово» | 5 |
| 10 | Упр. «Доброе животное» | 5 |
| 11. | Игра «Эмоции» | 40 |
| 12. | Рефлексия | 5 |
|  | Ритуал прощания. | 5 |

Обряд начала занятия

**Упражнение "Спутанные цепочки"**

Цель: психологическое упражнение на разогрев участников тренинга.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" - изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

**Упражнение «Тимуровцы»**

Давайте расскажем, друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи или это была ваша инициатива?

Кто первый готов рассказать о своей бескорыстной помощи людям? Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Не забывайте при этой внимательно слушать и его рассказ, о чем он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

**Упражнение «Друг для друга»**

Люди рождены друг для друга. Это сегодня уже аксиома, т. е. утверждение, которое не требует доказательств. Хотя если у кого-то из вас есть желание, мы можем обсудить это утверждение.

Основная задача этого этюда подумать над тем, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например, вы написали тренинговое имя «Игорь» - и напротив него сделали запись: «С ним можно начать бизнес, пойти в турпоход и поговорить о футболе». Напротив имени «Оля» вы написали: «С ней можно создать семью, воспитать двоих детей, поговорить о театре и поэзии и, конечно, о кулинарных рецептах». Таким образом вам нужно проанализировать список всех членов группы. А затем мы объединимся в большой круг и выслуша­ем друг друга. Думаю, что всем будет интересно узнать ответ на во­прос: «На что же я сгожусь?»

**Упражнение «Доброта»**

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство добро­ты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, что­бы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и по существу, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените, а каждом из тех, о ком рассказываете.

**Упражнение «Улыбка»**

К сожалению, сегодня редко можно встретить человека, кото­рый просто улыбается проходящим мимо людям. Мы уже привыкли видеть хмурые лица вокруг и, самое страшное, сами перестали улы­баться. Давайте сделаем улыбку традицией нашей группы. Это озна­чает, что первым знаком приветствия, обращения должна быть благо­желательная улыбка. С какими бы словами мы ни подходили друг другу, начинаем наше общение с улыбки. И не только в группе, пусть К. это станет вашей новой хорошей привычкой при общении с другими людьми. Для того чтобы улыбка стала нашей доброй традицией, мы будем, особенно во время следующих занятий, специально обращать на это внимание, т. е. при контакте с любым членом группы, если вы . увидите, что человек не улыбнулся вам (он мог просто забыть или до сих пор еще не может преодолеть некоторый внутренний барьер), вы J очень тактично будете напоминать ему, что в группе есть традиция начинать и заканчивать разговор доброй улыбкой. А теперь подойди­те друг к другу и улыбнитесь. Скажите несколько приятных слов. Об­ратите особое внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете, улыбаясь другому человеку? Трудно ли улыбаться всем членам группы? Возникает ли чувство неловкости, напрягаются ли мышцы лица? А что вы чувствуете, когда улыбка адресована вам? Приятно ли это вам? Или возникает чувство, что сейчас о чем-то попросят?

У вас есть 10 минут для общения, начинающегося с улыбки. После этого мы соберемся в круг и обсудим ваши впечатления.

**Упражнение «Вежливость»**

Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете, друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою призна­тельность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения?

Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Толь­ко, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «по­жалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя...»?

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Сначала в дополнение к тем пра­вилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разра­ботаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет действовать на протяжении всего тренинга.

В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предло­жения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

**Упражнение «Поведение и культура»**

Поведение культурного человека должно соответствовать об­щепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринуж­денно, но с достоинством, как в знакомом, так и малознакомом обще­стве; понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговаривать­ся, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы.

Общая культура предполагает опре­деленную начитанность человека, более или менее широкий круг ин­тересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмо­циональную сдержанность и, главное, высокую порядочность. Япон­ский писатель Сей-Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловать­ся на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а ес­ли человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, — как это мерзко!» Любые нарушения правил культуры поведения или отсут­ствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно и как пор­тится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не из­винится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами; или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот кто-то» — малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприят­ностей и обид доставляют такие люди — и в школе, и дома, и в магази­нах, и даже в больницах, и в других местах.

**Упражнение «Доброе слово»**

Мы все чувствительны к комплиментам. На прошлом занятии вы сказали много добрых слов о своих, близких и просто знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с доб­ром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей груп­пы? Давайте начнем наше общение именно с доброго слова. Поста­райтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще од­ной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы отно­ситесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при об­щении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощу­щения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой.

**Упражнение "Доброе животное"**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

**Игра "Эмоции"**

Цель: прием, направленный на повышение точности восприятия партнера по общению.

Сюжет игры: зависит от варианта, который выбрал ведущий. Основная идея игрового сюжета состоит в том, чтобы определить и назвать а) эмоцию, которая будет переживаться большинством/меньшинством участников в определенной (данной) ситуации; б) партнера по игре, который переживает такую же/другую эмоцию, что и сам игрок в определенной (данной) ситуации. В зависимости от точности восприятия (угадывания) игрок получает/теряет очки. По итогам игры называется самый "эмпатичный" игрок.

В ходе игры участникам раздаются наборы карточек. Играющие получают разъяснения относительно того, какая эмоция графически изображена на каждой карточке.

Затем проводится пробный тур. Ведущий объявляет ситуацию, в которую условно попадает каждый из участников, например: "За экзаменационную работу вы получаете оценку "5" с двумя плюсами". Участникам необходимо выложить на игровой стол обратной стороной карточку с изображением того эмоционального состояния, которое возникнет у участника в данной ситуации. После этого игроки тянут жребий: "согласование" или "рассогласование". Одновременно игроки должны назвать имя одного из участников. Если им выпал жребий "согласование", они должны назвать имя человека, выложившего одинаковую с ним карточку. В случае жребия "рассогласование" нужно назвать имя человека, положившего другую карточку. При этом жребий оставляется в тайне до раскрытия всех карточек. Затем карточки открываются. В случае, если игрок верно назвал имя партнера, он получает 1 очко, если ошибся - минус одно очко. Далее зачитывается новая ситуация и т.д.

В процессе проведения игры следует соблюдать такие правила:

Запрещается намеренно раскрывать свои карты и демонстрировать свой выбор до сигнала ведущего.

Если игрок заявляет, что все его партнеры сделали такой же ход, как и он, либо никто не сделал подобного хода, и это подтверждается при раскрытии карт, он получает плюс пять очков, если не подтверждается, то он получает минус пять очков.

Каждая новая фаза игры начинается после предыдущей. Последовательность игровых фаз такова:

а) зачитывание ситуации ведущим;

б) выкладывание игровых карточек;

в) раздача жребия;

г) выбор участника по заданию;

д) раскрытие карточек;

е) оценка результатов.

В начале проведения игры необходимо предусмотреть информационную часть, когда ведущий объясняет понятие эмоции, и сообщает ее психологическое содержание. Сообщение ведущего должно быть сделано с учетом особенностей аудитории и контекста ситуации.

Перед началом игры необходимо объяснить, что предлагаемая игра - не карточная, хотя в ней используются карточки, ведется подсчет очков. Самым важным приобретением в этой игре будет более глубокое понимание других людей, их особенностей, побудительных причин.

Ведущий должен принимать участие в обсуждении, побуждать участников к анализу своих переживаний. Особое внимание следует обращать на тех участников, которые часто делают ход "все" или "никто". Как правило, такое поведение свидетельствует о не включенности в игру или переключение с содержательного ее аспекта (постижение переживаний другого человека) на формальный (заработать побольше очков).

Ведущему очень важно организовать обсуждение эмоциональных реакций. Как правило, обсуждение ведется относительно причин возникновения именно этой эмоции. Нередко, однако, выдвигаются на первый взгляд неправдоподобные реакции. Например, для ситуации "Вы получаете пятерку с двумя плюсами за контрольную по математике" одна из школьниц выложила карточку "гнев, ярость", объясняя это тем, что учительница просто издевается над ней, если за такую работу поставила такую оценку.

Несмотря на то, что часто, таким образом, реализуется психологическая защита, иногда стоит предложить аудитории подумать над тем, что может стоять за этой эмоцией в данной ситуации, чем может быть вызвана эта эмоция: индивидуальными особенностями, особенностями опыта (ученица подумала про конкретную учительницу, вызывающую у нее агрессию) и т.п.

Очень важно не навязывать своего мнения игрокам или говорить о неадекватности выбора. Как правило, вопрос об этом поднимают сами игроки. Причем мнение об адекватности-неадекватности той или иной эмоции можно использовать для организации обсуждения некоторых понятий (если это обучающее занятие по психологии), например, фрустрация, тревожность, психологическая защита, эмпатия. Практически на каждой игре возникает проблема переживания так называемых "неправильных чувств".

Игра требует некоторой предварительной подготовки ("разогрева"). Начинать игру нужно по возможности с комических ситуаций. И лишь в случае высокой включенности и отсутствия сопротивлений предлагать ситуации, вызывающие тревогу. Особо внимательным ведущему следует быть, если участники группы совсем незнакомы друг с другом или давно знают друг друга (учебная группа). В этом случае также возможно сопротивление. Как показывает опыт проведения, в каждой группе был участник, игравший на результат и не принимавший содержательную сторону игры. В этом случае правилами принципиально не предусматривается штрафных санкций. Очень важно самому ведущему правильно отреагировать на ситуацию. Ни в коем случае нельзя оценивать такого игрока или поощрять любые оценки других участников. Обычно мы говорим, что у игры есть два плана - количественный (набрать побольше очков) и содержательный (научиться понимать другого человека). Также ведущему целесообразно обратить внимание на то, что стратегия "набора очков" сразу отслеживается остальными игроками. Кроме того, играть нечестно просто невыгодно (особенно - в многочисленной аудитории). В качестве методического приема для преодоления такого сопротивления можно порекомендовать начинать игру с "мягкого" варианта.

При таком проведении значение выпавшего жребия преобразуется в "наибольшее количество" - "наименьшее количество". Участники игры называют не имя человека, а карточку, которая больше (меньше) всего представлена на игровом столе. Изменение по сравнению с основным вариантом - в прочувствовании не одного партнера, а настроения (установок) группы. Этот вариант по сравнению с основным, как правило, вызывает меньшее сопротивление. Кроме того, в этом варианте игры участники допускают меньше ошибок. Сложность ее состоит в обеспечении динамики игры и проведении содержательного обсуждения, а также в фиксировании результатов.

**Рефлексия**

Что интересно, полезно?

**Ритуал прощания**

**Занятие № 8 Я и мир вокруг меня**

**Цель:** осознание собственного влияния на других людей и значи­мости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности на примере деловой игры.

**Оборудование:** кресла, листы бумаги, письменные принадлежности, ватман с пластилиновым покрытием, пластилин, карточки с незаконченными предложениями, ватман, салфетки, зубочистки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы занятия | Время, мин. |
|  | Обряд начала занятия | 5 |
| 1. | Упр. «Я и мой мир» | 5 |
| 2. | Упр. «Двадцать желаний» | 5 |
| 3. | Упр. «Ресурсы» | 5 |
| 4. | Деловая игра «Потерянный город» | 30 |
| 5 | Упр. «Строим город» | 30 |
| 6 | Упр. «Чему я научился?» | 15 |
| 7 | Упр. «Пожелания» | 10 |

Обряд начала занятия

**Упражнение «Я и мой мир»**

*Инструкция,* «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходит­ся общаться, взаимодействовать, — ваш социальный мир. Нарисовали? Те­перь в центре нарисуйте себя.

*Обсуждение.* Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли граница, отделяющая тебя от окру­жающего мира?

**Упражнение «Двадцать желаний»**

Участникам предлагается двадцать раз закончить предложение «Я хочу...». Они записывают всё, что приходит в голову, все желания, не заботясь об их реальности или приемлемости.

**Упражнение «Ресурсы»**

Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы дос­тичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

*Инструкция.* «Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде каких-то символов - Это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

**Деловая игра “Потерянный город”**

Игра направлена на разрешение проблемы в группе. Рекомендуется записать ее на видеокамеру.

Тренинговой группе дается следующее задание. “У каждого из вас в руках есть инструкции, а именно: текст с описанием проблемы, карта, листы белой бумаги и карандаши. Первое. В течение 10 минут вы будете работать индивидуально для того, чтобы найти наилучшее разрешение предлагаемой проблемы. Во время этих 10 минут вы не должны общаться с другими членами группы, а также не использовать калькулятор. Включитесь в ситуацию, как если бы вы сами реально встретились с такой проблемой. Каждому из вас дана одинаковая информация. Второе. После периода индивидуальной подготовки у вас есть 20 минут для совместного обсуждения для того, чтобы найти общее решение и в конце предложить его.

***Потерянный город.*** Ваша команда является частью студенческой экспедиции, совершающей исследование географии зарубежных стран. Группа ребят - студентов только что покинула город Сантана для того, чтобы провести археологическое исследование одного потерянного города, который, как предполагается, находится приблизительно в 100 км на северо-запад от Сантаны. Археологическая партия состояла из 4 студентов и нанятых 12 местных - носильщиков, и хотя вы не имеете никакого представления ни о дороге, ни об их плане действий, вы знаете, что потерянный город расположен где-то в районе 64 км2, как показано на карте. Только лишь одно радиосообщение из партии было послано вам несколько минут назад, но связь была внезапно прервана и, кажется, их радио сломалось. В сообщении говорилось:

“Все мертвы, кроме Вальдмана и меня; мы достигли Ривер Плата и видим следы потерянного города на другом берегу, в 100 метрах от нас. Вальдман нуждается в медицинской помощи; мы оба ослабели и не надеемся продержаться без помощи больше, чем 48 часов”.

Основная территория страны, как показывает карта, является дикой и полной опасностей; некоторые части территории населены местным воинственным племенем герилла, численностью 700 человек, отряды которых живут в отдельных поселениях вдоль берега реки. Ранее одна экспедиция, проходившая через этот район, потеряла 4 человека погибшими из партии в 14 человек.

Большая часть экипировки, которая вам необходима, имеется в наличии в Сантане, вы также имеете в расположении 12-метровую моторную лодку, способную плыть со скоростью 10 км в час и имеющую расход топлива 1 л на 2 км.

На запад от Ривер Плата лежит цепь гор, средняя высота 2500 м, и город Кланвилла, жители которого занимаются рыбной ловлей, охотой и ловлей зверей капканами в горах. Из-за отвесных горных образований, невозможно пройти между восточным концом горной гряды и Ривер Плата, скорость течения которой 3 км в час. Существует один горный проход из Кланвиллы, средняя высота которого 1500 м, хотя местами поднимается до 2500 м, но эту дорогу трудно найти. Проход имеет 8 км в длину, скорость движения по нему составляет в среднем 1 км в час.

Идя через джунгли, вы можете надеяться в среднем на скорость 2 км в час, но там легко заблудиться; в районе болота есть обширные участки твердой почвы, по которым идти безопасно, но есть также небольшие неустойчивые участки, где можно утонуть. Вы можете быть уверенными, что если не будет никаких происшествий, ваша скорость движений через болото будет в среднем на 2 км в час меньше, чем при движении через открытую территорию, и в 2 раза быстрее, чем через джунгли.

Сейчас 18 часов, вы должны придумать план спасения и принять решение относительно типа и количества экипировки, которую вы возьмете с собой.

Необходимое условие создать новую модель жизнедеятельности.

**Упражнение «Строим город»**

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Каждый уча­стник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем террито­рии соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом, создастся единая сеть транспортных коммуникаций и социальных свя­зей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет подросткам в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.

**Упражнение «Чему я научился?»**

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предло­жениями:

* Я научился...
* Я узнал, что...
* Я нашел подтверждение тому, что...
* Я обнаружил, что...
* Я был удивлен тем, что... –
* Мне нравится, что...
* Я был разочарован тем, что…
* Самым важным для меня было...

Предложите детям подумать над тем, что они приобрели, работая в груп­пе, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представ­ленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свой вариант продолжения.

**Упражнение «Пожелание»**

Каждый участник пишет на листе 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

**Ритуал прощания**