Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа Тольятти

«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 91»

Развивающая психолого-педагогическая программа

для младших подростков

**«Час интересного общения»**

Составитель: Фазуллина Ирина Авзаловна,

педагог-психолог

Тольятти

2018

**Аннотация**

Введение ФГОС нового поколения является главным фактором реализации концептуального принципиально нового подхода к современной школе. Реализация развивающего потенциала общего среднего образования обеспечивается за счет развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания обучения, при котором происходит раскрытие и развитие как интеллектуального, так и личностного потенциала обучающихся.

Системно-деятельностный подход, который основывается на теоретических положениях концепции Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, раскрывающих основные психологические закономерности процесса развивающего образования и структуру учебной деятельности учащихся с учетом общих закономерностей возрастного развития детей и подростков, указывает на уникальность сензитивного периода младшего подросткового возраста, которая выражается в становлении коммуникативной деятельности как ведущей, от эффективности которой напрямую зависит успешность прохождения данного возрастного этапа.

**Данными факторами обусловлена актуальность концепцииразвития коммуникативных универсальных учебных действий.**

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного **совершенствования образовательного пространства МБУ «Школа № 91»**, определения новых целей образования. От администрации школы поступил заказ на разработку программы тренинговых занятий по формированию коммуникативных универсальных учебных действий пятиклассников с учетом особенностей психологического развития данного возраста и организации тренинговых занятий. Необходимость проведения тренинговых занятий подтверждали и результаты мониторинга личностного и коммуникативного развития четвероклассников в рамках обучения по Федеральным государственным образовательным стандартам нового поколения. Представленные результаты показали, что развитие познавательных и регулятивных универсальных учебных действий происходит в соответствии с требованиями Стандарта и выявили серьезную проблему в развитии коммуникативных универсальных учебных действий.

Итогом реализации поставленных задач стала **развивающая психолого-педагогическая программа формирования коммуникативных универсальных учебных действий для младших подростков «Час интересного общения»**

Программа «Час интересного общения» **направлена на практическое развитие** социально-психологический умений и навыков младших подростков. Посредством организации совместной деятельности на тренинговых занятиях повысятся навыки эффективного общения и совместной деятельности. Изучение психологических основ самопонимания и самопознания, позволит получить ответ на важный вопрос младшего подростка «Какой Я?» Такая практическая направленность программы определит успешность прохождения данного возрастного этапа.

Внедрение программы развития коммуникативных универсальных учебных действий позволит повысить три основных аспекта коммуникативной деятельности:

* коммуникации как общения;
* коммуникации как кооперации;
* коммуникации как условие интериоризации.

Именно познавательные, эмоциональные, поведенческие и **личностные базовые компоненты коммуникативной деятельности обеспечат**  формирование важнейшей **компетентности личности – «умения учиться»**

**Цель программы:** формирование коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся 5 классов посредством организации совместной деятельности на тренинговых занятиях.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **главной задачи**: развитие коммуникативной компетентности младших подростков через осознание значимости собственного «Я» и необходимости работы в команде в ситуации сотрудничества для эффективного достижения результата в учебной и личностной деятельности.

**Адресат:** младшие подростки 11-12 лет

**Продолжительность курса**: 10 занятий, периодичность: 1 занятие в неделю, продолжительность занятия: 2,5 часа.

**Сроки реализации программы:** 2 полугодие 2017-2018 учебного года

**Этапы реализации программы**:

1 этап: Диагностирующий этап. Выявление проблемных зон. Определение необходимых изменений в существующей образовательной системе.

2 этап: Развивающий этап. Реализация запланированных изменений посредством проведения тренинговых занятий с обучающимися 5 классов

3 этап: Контрольно-аналитический. Итоговый мониторинг уровня коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся 5 классов.

**Ожидаемые результаты реализации программы**: повысится уровень коммуникативной компетентности обучающихся, которые приобретут новый опыт организации совместной деятельности. Обучающие освоят приемы самопознания, самооценки, приемы саморегуляции эмоционального состояния, освоят методы конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

**Практическая апробация** программы «Час интересного общения» осуществлялась на базе МБУ «Школа № 91» г.о. Тольятти во 2 полугодии 2017-2018 учебного года с группой обучающихся 5Д класса в количестве 18 участников. Результаты итогового мониторинга уровня сформированности коммуникативных универсальных учебных действий пятиклассников и положительные отзывы участников подтвердили эффективность тренинговых занятий.

**Учебный план**

**развивающей психолого-педагогической программы**

**«Час интересного общения»**

**Цель:** формирование коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся 5 классов посредством организации совместной деятельности на тренинговых занятиях.

**Категория обучающихся:** младшие подростки 11-12 лет

**Срок обучения:** 25 часов

**Режим занятий**: программа рассчитана на 10 занятий по 2,5 часа каждое (1 занятие в неделю)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
| теоретических | практических |
| 1. | Учусь понимать себя | 10ч | 2ч | 8ч | Критерии работы группы, рефлексия |
| 2. | Учусь выражать свои мысли и чувства | 5 ч | 1ч | 4ч | Рефлексия |
| 3. | Учусь понимать других | 2,5 ч | 0,5ч | 2 ч | Рефлексия |
| 4. | Учусь работать в команде | 7,5 ч | 1,5ч | 6ч | Рефлексивный отчет |
| Итого | | 25ч | 5ч | 20ч |  |

**Учебно-тематический план**

**развивающей психолого-педагогической программы**

**«Час интересного общения»**

**Цель:** формирование коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся 5 классов посредством организации совместной деятельности на тренинговых занятиях.

**Категория обучающихся:** младшие подростки 11-12 лет

**Срок обучения:** 25 часов

**Режим занятий**: программа рассчитана на 10 занятий по 2,5 часа каждое (1 занятие в неделю)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
| теоретических | практических |
| **1.** | **Учусь понимать себя** | **10ч** | **2ч** | **8ч** | **Критерии работы в группе, рефлексия** |
| 1.1. | «Я хочу общаться!» | 2,5ч | 0,5ч | 2ч | Критерии работы в группе |
| 1.2. | Личность как самоценность в процессе общения. | 2,5ч | 0,5ч | 2ч |  |
| 1.3. | «Кто я?» | 2,5ч | 0,5ч | 2ч |  |
| 1.4. | «Мои драконы» | 2,5ч | 0,5ч | 2ч | Рефлексия |
| **2.** | **Учусь выражать свои мысли и чувства** | **5ч** | **1ч** | **4ч** | **Рефлексия** |
| 2.1. | «Я вам хочу сказать…» | 2,5 ч | 0,5ч | 2 ч |  |
| 2.2. | «Я вам пишу…» | 2,5 ч | 0,5ч | 2 ч | Рефлексия |
| **3.** | **Учусь понимать других** | **2ч** | **0,5ч** | **2ч** | **Рефлексия** |
| 3.1. | «Смыслы…я понимаю, что ты…» | 2,5 ч | 0,5ч | 2 ч | Рефлексия |
| **4.** | **Учусь работать в команде** | **7,5ч** | **1,5ч** | **6ч** | **Рефлексивный отчет** |
| 4.1. | «Ребята, давайте жить дружно» | 2,5ч | 0,5ч | 2ч |  |
| 4.2. | «Вместе весело шагать…» | 2,5ч | 0,5ч | 2ч |  |
| 4.3 | Правила наших побед. | 2,5ч | 0,5ч | 2ч | Рефлексивный отчет |
| **Итого** | | **25ч** | **5ч** | **20ч** |  |

**Учебная развивающая психолого-педагогическая программа**

**«Час интересного общения»**

**1. Пояснительная записка.**

Уникальность сензитивного периода младшего подросткового возраста, которая выражается в становлении коммуникативной деятельности как ведущей, позволяет решить задачу психолого-педагогического сопровождения обучения в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения. Именно формирование коммуникативных универсальных учебных действий позволит повысить навыки эффективного общения младших подростков: понимания и ориентации на позицию другого человека, осознание относительности оценок и позиций, преодоление эгоцентризма, согласование усилий по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности, а так же процесс интериоризации и становления рефлексии. При этом развивающий потенциал коммуникативных и речевых действий напрямую затрагивает познавательные процессы, в также личностную сферу младших подростков.

Данные факты придают особую **актуальность** реализации развивающей психолого-педагогической программы «Час интересного общения»

**Цель:** формирование коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся 5 классов посредством организации совместной деятельности на тренинговых занятиях.

**Задача:** развитие коммуникативной компетентности младших подростков через осознание значимости собственного «Я» и необходимости работы в команде в ситуации сотрудничества для эффективного достижения результата в учебной и личностной деятельности.

Программа «Час интересного общения» состоит из 4 разделов, включающих в себя 10 тренинговых занятий. Тренинговые занятия построены по единой структуре:

1. Ритуал входа.
2. Разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания.

Обязательной процедурой является групповое обсуждение полученного опыта после выполнения основных упражнений, проживания разнообразных чувств, возникающих трудностей для того, чтобы пятиклассники могли прочувствовать и осознать способы и результаты, как своей деятельности, так и разнообразие реакций и позиций других участников.

Ритуал приветствия направлен на сплочение группы, создание атмосферы психологической безопасности, положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе. Ритуал выхода позволяет логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы. На первом занятии вводная часть занимает больше времени, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа.

Основная часть посвящена теме занятия и проводится в соответствии с программой. При этом особое внимание уделяется практической деятельности (70% времени) участников тренинговых занятий. Важно отслеживать групповую динамику (делать заметки о том, как прошло выполнение упражнения для эффективности планирования следующего занятия). При необходимости основная часть занятия модифицируется в соответствии с потребностями и эмоциональной включенностью, как каждого участника, так и группы в целом.

**Методы и техники, используемые в работе.**

**1.** **Групповая дискуссия** - совместное обсуждение какого-либо вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. Участникам предоставляется возможность увидеть проблему с разных сторон, использовать способ групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников, предоставляет возможность участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении)

**2. Игровые методы** – использование ситуационно-ролевых,  дидактических, творческих, организационно-деятельностных, имитационных игр. Использование игровых методов в программе на первой стадии групповой работы позволит преодолеть скованность и напряженность участников. Интенсифицировать процесс обучения, закрепить новые поведенческие навыки, обрести способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренировать и закреплять вербальные и невербальные коммуникативные умения.

**3. Методы, направленные на развитие социальной перцепции** (восприятия), которые развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе реализации программы с помощью специально разработанных упражнении участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие, насколько точно их собственное самовосприятие.

**4**. **Медитативные техники** используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умения избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к развитию навыков аутосуггестии и закреплению способов саморегуляции.

**Участниками программы могут быть** младшие подростки, не страдающие психическими заболеваниями. Необходимо учитывать санитарно-эпидемиологическую обстановку в образовательном учреждении (уровень инфекционных заболеваний для прогнозирования регулярного посещения тренинговых занятий участниками)

**Для обеспечения гарантии прав участников программы** в самом начале занятий совместно разрабатываются основные нормы и принципы работы группы (принципы равноценности, активности, искренности и открытости, акцентировании на настоящем, конфиденциальности). Определяются сферы ответственности участников тренинга (соблюдение правил групповой работы, личное поведение)

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

Важным моментом для реализации программы и повышения ее эффективности является **осознание ведущим личной ответственности и обязанностей** в пределах своей компетенции. Он несет персональную ответственность за:

* жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- ведущий обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате тренинговой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб участнику или его окружающим;

- иметь опыт тренинговой работы в подростковых группах;

- соблюдать регулярность и систематичность проведения тренинга;

- обеспечить доверительную, безопасную, поддерживающую обстановку на занятиях, при этом проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме;

- реализовать личностный, возрастной и индивидуальный подход к каждому участнику на занятиях; помогать подросткам, почувствовать личностную свободу, принять себя и сверстников такими, какие они есть на самом деле;

- уметь оценивать навыки группового взаимодействия (есть ли контакт младших подростков в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения, нет ли тех, кто занимает выжидательную позицию, отсиживается);

- осуществлять умелое руководство, которое способствует оптимизации тренинговых занятий;

- следовать единой цели, увлекающей и объединяющей участников к совместной деятельности, организованной ведущим.

Для эффективной реализации программы необходимо учитывать **следующие научно-методические и информационные ресурсы:**

- со стороны педагогов: принципиальное изменение содержания образования, форм работы учителя и ученика (процесса учения и обучения); изменения характера взаимоотношений. Только **осознание педагогом** партнерской позиции может быть признана адекватной возрастно-психологическим особенностям младшего подростка, задачам развития

- со стороны родителей: осознанное понимание специфики мира эмоций младшего подростка, которое позволит принять их возрастные проявления эмоциональности, выстроить понимающие отношения и снижение эмоциональной конфликтности между взрослыми и подростком

**Материально-техническое обеспечение.**

**Помещение** для занятий должно быть в достаточной степени звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех работе. Поскольку занятие продолжается 2,5 часа необходимо позаботиться о том, чтобы помещение было просторным и периодически проветривалось. Мебель должна быть легкой и удобной, для быстрой перестановки при необходимости. Нежелательно проводить занятия в классном кабинете участников группы.

**Необходимые материалы:** бумага формата А3, А4, шариковые ручки, маркеры, цветные карандаши, ватман;

**Технические средства:** компьютер, проектор, музыкальные диски, используемые на занятиях.

**Сроки реализации программы:** 2 полугодие 2017-2018 учебного года

**Этапы реализации программы:**

1 этап: Диагностирующий этап. Выявление проблемных зон. Определение необходимых изменений в существующей образовательной системе.

Используемый диагностический инструментарий:

* Методика: «Кто прав?»

Цель: диагностика уровня сформированности коммуникации как интеракции.

* Задание «Совместное рисование»

Цель: формирование коммуникативных действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация).

* Методика: «Оценка отношений подростка в классе»

Цель: выявить три возможных «типа» воспри­ятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

2 этап: Развивающий этап. Реализация запланированных изменений посредством проведения тренинговых занятий с обучающимися 5 классов

3 этап: Контрольно-аналитический. Итоговый мониторинг уровня коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся 5 классов (по пакету методик диагностического этапа).

**Ожидаемые результаты реализации программы**: повысится уровень коммуникативной компетентности обучающихся, которые приобретут новый опыт организации совместной деятельности. Обучающие освоят приемы самопознания, самооценки, приемы саморегуляции эмоционального состояния, освоят методы конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

**Система организации контроля за реализацией программы** включает в себя:

- предварительный контроль: проверка материально-технического обеспечения (оборудование помещения, технические средства, нормативно-правовая база);

- текущий контроль: критерии основных норм и правил работы группы, рефлексия по окончании каждого занятия;

- итоговый контроль: собеседование с педагогами, обучающимися, анкетирование участников программы, мониторинг уровня сформированности коммуникативных универсальных учебных действий.

## Критериями оценки достижения планируемых результатов являются:

1. Особенности поведения участников на занятиях: умение слушать, устанавливать контакт с другими участниками, умение общаться, заинтересованность содержанием занятий.
2. Построение межличностных взаимоотношений на базе познания, понимания участниками друг друга в процессе общения, не только на занятиях в группе, но и в учебной, внеурочной деятельности (из рефлексивных отчетов участников программы).
3. Улучшение психологического климата в классе (из бесед с педагогами, классными руководителями).
4. Улучшение эмоционального состояния участников программы – уверенность в себе, уравновешенность, толерантность во взаимоотношениях с другими (из бесед с родителями, одноклассниками).
5. Итоговый мониторинг уровня сформированности коммуникативных универсальных учебных действий (по пакету диагностических методик)

**2. Основное содержание программы**.

**Тема 1: Учусь понимать себя (10 часов)**

**Занятие 1.1. «Я хочу общаться!»**

**Цели:** создание доверительной атмосферы и психологической безопасности в группе; принятие правил и норм работы; постановка темы занятий и осмысление группой предстоящей работы; внести понятия «общение» и «коммуникация»

**Задачи**: 1) научить выражать доверие и симпатию;

2) развить способность брать на себя ответственность;

3) научить следовать правилам;

4) развивать навыки работы в команде.

**Содержание.**

Без многого может человек обойтись, только не без человека.

(Карл Людвиг Берне – немецкий публицист и критик)

# Ведущий приветствует группу, говорит вводное слово: рассказывает цели, задачи предстоящей работы, и сообщает формы работы (5 минут)

**1) Ритуал входа.** Цель: сплочение группы, создание атмосферы психологической безопасности, положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе.

- Перед тем как мы с вами начнём работу, я предлагаю вам придумать особый ритуал, который будет известен только нам. Мы будем проводить его в начале каждого занятия в знак приветствия друг друга. Например, можно использовать Ритуал «Ладони» - выражение своей готовности и настроенности на работу:

* открытые ладони – «Я готов работать»;
* скрытые – «Я не настроен на работу»;
* одна открыта, другая скрыта «Я неопределённо себя чувствую»;

Группа придумывает Ритуал Приветствия ( или его предлагает ведущий).

**2) Создание предпосылок для создания комфортной психологической атмосферы** (5 минут)

а) Ведущий предлагает определить форму общения, то есть, как будет идти обращение, по реальному имени, по псевдониму. Так же, возможно, ввести карточки с именами.

б) Вырабатываются и принимаются принципы работы:

* Правило равноценности. Нет статусных различий, иерархии, сложившейся для группы, субординации. Каждый несёт ответственность как за свои решения, так и за групповые.
* Правило активности. От активности каждого члена группы выигрывают все.
* Правило Искренности и Открытости. Каждый говорит то, что думает, а не то, что (по его мнению) от него ждут, при этом меру доверительности устанавливает сам.
* Обсуждению подлежит только то, что происходит «здесь и сейчас».
* Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся «личных» жизненных историй каждого, не выносится за пределы круга.
* Правило конструктивной обратной связи. Говорить о поведении, а не о личности. Анализ поведения детализировать по эпизодам, а не обобщать не дифференцированно.

Это важно для создания доверительной тёплой атмосферы в группе*.*

**3. Сплочение. Игра «Шанхайцы»** (15 минут)

Цель: упражнение дает возможность участникам сблизиться, координируя свои действия в команде, снять эмоциональное напряжение.

Это упражнение подходит для использования в группе, участники которой знакомы друг с другом. Оно создает впечатление, что группа решила общую проблему и что у нее есть определенная цель.

Участникам рассказывается интересная история о том, как это уп­ражнение получило свое название. В XIX веке капитаны кораблей попол­няли свою команду матросами при помощи разных уловок, в том числе и путем обмана. Последним особенно славился шанхайский порт, поэтому матросов, которых завербовали против их воли, стали называть «шанхай­цами». (Важно обратить внимание, есть ли в группе дети, которые пришли не добровольно, а под чьим-то давлением. Для них символика этого упраж­нения будет особенно важной).

Материалы: потребуется веревка такой длины, чтобы можно было несколько раз обмотать всех участников, плотно прижавшихся друг к другу. Обычно это несколько метров.

1. Сначала группа принимает нужную позу. Для этого все вста­ют в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает зак­ручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль», которую ведущий плотно обматывает веревкой. Луч­ше всего это сделать на уровне бедер, чтобы звенья «спирали» почув­ствовали, что весьма крепко друг к другу привязаны.
2. Далее объясняется задание: в этом положении участники долж­ны пройти некоторое расстояние. По пути каждый должен рассказать о себе что-нибудь необычное.
3. Необходимо сделать так, чтобы, выполняя задание, участники были застрахованы от опасностей. На их пути не должно быть преград, острых углов. Пояснить группе, какой именно путь ей предстоит. Когда цель будет достигнута, развязать веревку.

4.Перед выполнением задания напомнить участникам, что они, несмот­ря на необычный способ передвижения, должны запомнить все, что будет говорить каждый из них.

После того как задание выполнено, все «освобожденные» возвраща­ются обратно в комнату и встают в круг. Ведущий просит рассказать о том, что запомнилось в ходе передвижения. Для этого поочередно указывает рукой на каждого участника и спрашивает всю группу, что он рассказал во время движения. В большинстве случаев ответы будут (движение активизирует память).

Замечания: необходимо выбрать такой маршрут движения, чтобы группа сочла его преодо­ление своим достижением. Проследить за тем, чтобы участники в тя­желой обуви не наступали на ноги другим.

Чтобы сделать задание более сложным или смешным, можно пред­ложить группе в начале и в конце движения садиться на корточки. Правда, здесь все зависит от физических возможностей участников.

1. **Беседа** (15 минут) Цель:формирование чёткого представления понятий «коммуникация, общение»

- Есть такие понятия: общение и коммуникация. Сейчас пусть каждый из вас на листочке попробует выразить своё понимание этих слов, то есть, как вы считаете, что оно означает. Постарайтесь сделать это самостоятельно, не совещаясь. У нас на это 5 минут.

После выполнения задания, предлагается зачитать по кругу некоторые определения. Ведущий совместно с группой в процессе обсуждения определяет общее понятие, которым группа будет руководствоваться в дальнейшем.

Далее ведущий обобщает знания, начиная с примера:

Коммуникация- это передача конкретных данных, например, отправление письма или сообщения. Или, у двух подруг есть по яблоку, они угостили друг друга и у них так же осталось по одному яблоку. А общение- обе подруги обменялись какими-то идеями, в результате у них у обеих теперь по две идеи для разрешения какой-то ситуации, можно выбрать лучший вариант и при этом испытываются положительные эмоции.

Общение и коммуникация не являются тождественными понятиями, поскольку имеют содержательные различия.  Коммуникация (лат. communico - общаюсь с кем-то) - обмен информацией в различных процессах социального взаимодействия. Общение же предполагает не просто обмен информацией, но и обмен впечатлениями, душевными переживаниями, чувствами, эмоциями, опытом. Способность чувствовать человек приобретает только в общении, которое характеризуется собственно субъектной направленностью. Общение по содержанию является понятием более широким и общим, а коммуникация - конкретным, которое означает лишь одно из его типов, социальное взаимодействие. Коммуникация бывает вербальной (словесной) и невербальной - бессловесной, (телесно чувственной, мимической, знаковой, визуальной).

Коммуникации тесно связаны со знаковыми системами. В них входят алфавит, числовые и другие символы, дорожные знаки, условные обозначения, цветовые, звуковые сигналы. Их использование позволяет устанавливать дистанционное общение, если непосредственны контакт участников невозможен.

Общение*–*это нравственная культура человека. Этика общения свидетельствует о нравственности личности, является отражением индивидуального нравственного сознания, представляет собой совокупность конкретных навыков, умений, установок, чувств. Кроме морального сознания важна культура чувств и культура поведения.

Далее ведущий помогает логически развивать беседу посредством вопросов: - Как мы можем общаться друг с другом? В чём ценность общения для нас? Когда и в чём мы испытываем сложности и затруднения в процессе общения с другими людьми, и как эти трудности можно преодолеть?…

**5) «Ожидания и опасения»** (10 минут)

Цель: обозначить цели группы и сопоставить их с целями программы, чтобы не было противоречий и недопонимания.

Ведущий просит группу прописать свои ожидания от предстоящей работы и опасения на листочках, а потом по кругу их зачитать. Ведущий не оценивает их, доброжелательно выслушивает их, вносит ясности в цели работы, если это необходимо.

**6) Игра**  **«Вавилон»** (30 минут)

Цель: в игровой форме участники осваивают навыки работы в команде, задействуют свою творческую энергию.

Материалы: потребуется стопка карточек — столько, чтобы каждый участник получил по одной и плюс еще несколько дополнительных. Карточки готовятся заранее, на них отпечатанные на компьютере буквы алфавита наклеенные на картон­ную основу. Буквы должны быть прописными, высотой не менее трех сантиметров, чтобы их можно было легко прочитать со сравнительно большого расстояния. Кроме того, необходимы еще четыре карты, на ко­торых нарисованы звездочки, — это будут джокеры, то есть карточки, способные заменить любую букву. Необходимо сделать допол­нительные карточки для гласных и для особенно часто встречающихся букв.

Перемешать карточки и раздать игрокам по одной.

1. Когда каждый игрок получит по карточке, объясняются правила: дается сигнал к старту, и у каждого есть минута, чтобы найти трех других игроков, чьи карточки вместе с его собственной образуют какое-ни­будь любое слово из четырех букв (слова ведущим не задаются). Обя­зательно напомнить игрокам, что джокер — звездочка — заменяет любую букву.
2. Как только все четверо игроков нашли друг друга, они должны выст­роиться в ряд и поднять над головой свои карточки, так чтобы можно было прочесть получившееся слово.
3. По истечении минуты говорится «Стоп!». В этот момент все стоят там, где застал их сигнал ведущего.
4. Дать тем участникам, которые сумели составить слово, две минуты для того, чтобы они рассказали о том, как они оказались в подгруппе.
5. Тем участникам, которые не составили слов, тоже предложить объе­диниться в подгруппу.
6. Когда все участники таким образом оказались в группах, подойди к каждой и посмотреть на продукты их творчества. Прокомментируй­те это с юмором.
7. Через минуту начните игру заново: прежние четверки распадаются и каждый ищет глазами трех новых игроков, с которыми он может со­ставить слово. Второй раунд также длится минуту, после чего игра оста­навливается.
8. Можно провести несколько раундов, чтобы у каждого участника была возможность хотя бы один раз составить слово.

**7) Ритуал прощания.** Цель: логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы.

- Наша первая встреча подходит к концу. Мы начали с ритуала приветствия, и было бы вполне логично, если бы мы с вами придумали и Ритуал Прощания. Группа исполняет принятый Ритуал Прощания, ведущий прощается с группой.

**Занятие 1.2. Личность как самоценность в процессе общения.**

**Цели:** помочь участникам лучше узнать друг друга, осознать свою уникальность, абсолютность своих прав и прав другого; внести понятия «декларация», «Конвенция о правах ребенка»

**Задачи:** 1) научить говорить о себе и о других в группе участников;

2) сформировать благоприятную самооценку;

3) развивать навыки работы в команде.

**Содержание.**

Человек для человека должен быть святыней.

(Сенека Младший Луций Анней – римский писатель, философ)

**1) Ритуал входа.**

**2) Игра «Золотой стул»** (20 минут)

Цель: формирование благоприятной самооценки, развитие умения объективно относиться к себе и оценивать личностные качества и поведение по отношению к окружающим;  научиться видеть хорошее в себе и в других, уверенности в своей изначально врожденной хорошести.

Материалы: стул в центре помещения.

Участникам рассказывается история об интересной традиции одного из африканских племен. Если один человек совершил что-то нехорошее, то тогда племя собирается вместе, сажает его в середину и 2 дня(!) рассказывает ему, что он до этого хорошего совершил. Они верят, что по сути своей человек добр и нуждается в безопасности, любви, свободе, счастье. Его поступок - это крик о помощи. Таким образом, они связывают его с истиной сущностью, чтобы он вспомнил кем он в действительности является: "Я хороший"  
 У нас есть "стул золотой" - он предполагает выражение симпатии и комплименты в адрес сидящего. У сидящего в центре игрока тоже есть право на пять вопросов. Пять вопросов к товарищам - это немало. Стоит хорошенько подумать, чтобы максимально полно реализовать свое право не только на ответ, но и на попытку прояснить отношение к себе.

Хотелось, чтобы каждый воспринял происходящее как акт дружбы и откровенности, а не как пустую болтовню. Вдумайтесь в то, что для вас действительно важно в сидящем напротив человеке.

Желающий получить поддержку одноклассников садится на стул. Задача остальных -  увидеть хорошее, что есть в человеке и сказать ему об этом.

Обсуждение: что чувствовали, когда сидели на стуле? Приятнее слушать или говорить? Что нужно сделать, чтобы человек не забывал, что он хороший?

**3) Беседа «Декларация о правах человека»** (20 минут)

Цель: осознание ценности и абсолютности своих прав и прав другого.

- Всеобщая декларация прав человека. Все мы понимаем друг друга, у нас есть что-то общее, что нас объединяет. Что именно? Дети отвечают на вопрос. Ведущий подводит к пониманию, что это общее и есть права человека.

Права человека есть у всех людей. Права человека никто не дает, человек получает права от рождения. Все мы люди, и мы все равны, а значит у нас всех одинаковые, равные права. Все основные права записаны в документе – Всеобщей декларации прав человека. Декларация – это основные принципы, к которым стремиться государство. Первый принцип декларации: все люди имеют право на то, что указано в документе, независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, на котором они говорят; религии, политических и иных убеждений. Зачем надо изучать права человека?

Конвенция о правах ребенка.Каждый человек, живущий на планете Земля, имеет свои права, которые должны неукоснительно соблюдаться и защищаться. Ребенок, разумеется, – тоже человек, но человек особый, наиболее уязвимый, которого легко обидеть, унизить, который нуждается в защите и помощи. Поэтому, 20 ноября 1989 года ООН на своей Ассамблее единогласно приняла Конвенцию о правах ребенка. Согласно конвенции, ребенком является каждое лицо в возрасте до 18 лет. Основная цель – максимальная защита интересов ребенка.

Давайте с вами рассмотрим права сказочных и литературных героев, нарушенные ими самими или другими персонажами: Шаль Перро «Золушка», А.Н. Толстой «Золотой ключик, или Приключения Буратино», Ганс Христиан Андерсен «Снежная королева», русская народная сказка «О сестре Аленушке и братце ее Иванушке», русская народная сказка «Лиса и Заяц».

**4) Игра «Идеальное общество»** (25 минут)

Для того, чтобы создать идеальное общество, нужно составить список прав граждан. Сейчас мы с вами попробуем написать свою «Декларацию о правах человека нашего общества». Для этого нужно разделиться на 3-4 группы. Одна из групп будет «Конституционной комиссией», а остальные должны будут разрабатывать свои Декларации, потом представить её. Мы очень часто употребляем такие слова, как «права» и «обязанности». Но вам необходимо выдержать два важных условия: а) эти права не должны ущемлять прав другого человека, б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а только от самого человека. Комиссия после презентации представит нам общую Декларацию на основе заслушанных версий. «Группам разработчиков» даётся право отстаивать свои позиции, и принятые предложения в ходе обсуждения будут фиксироваться на доске.

**5) Рефлексия по завершению задания.**

Цель:проговаривание группой своих чувств, мыслей, возникших сложностей, идей, довольны ли участники своей работой.

**6) Упражнение «Хагу»** (20 минут)Цель:логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы.

В этом упражнении не надо решать никаких проблем, разрабатывать стратегию. Оно должно доставлять только удо­вольствие и позволить участникам хорошо посмеяться. Вернее сказать, смеяться как раз разрешено не всем. Те двое, которые вступают во взаи­модействие, не должны смеяться, даже если их провоцируют члены ко­манды противника.

1. Проведите на полу две параллельные линии (можно просто положить веревки) на расстоянии 2,5 м друг от друга.
2. Разбейте группу на две команды, которые должны встать друг напро­тив друга по этим линиям.
3. Игроки, которые стоят правее всех в каждой команде, выходят на сво­бодное пространство между командами и, встав на разных концах шеренг, поворачиваются друг к другу спиной. Эта поза является под­готовкой к неизбежному «конфликту», который будет проистекать на глазах у остальных.
4. Обе команды весело считают до трех, после чего оба игрока поворачи­ваются на 180 градусов, видят друг друга и обмениваются глубоким поклоном. Теперь один из них вызывает другого, произнося слово «Хагу». Это слово на языке индейцев Аляски означает «Поди сюда». Как только один из них произнес «Хагу», они оба начинают медленно сходиться, пока не встретятся на середине пути. Они останавливают­ся, смотрят друг на друга и в качестве приветствия и уважения кивают друг другу головой. После этого они остаются на месте еще три секунды.

5. Затем они продолжают идти до противоположной шеренги, потом по­ворачиваются лицом друг к другу, кланяются и снова говорят «Хагу».

6. Смысл всем этим нелепым действиям придает запрет смеяться и улы­баться. Тот, кто нарушил запрет, должен перейти в команду против­ника. Тот, кто стоически выдержал ритуал до конца, остается в своей команде. Остальные члены команд могут провоцировать игроков (естественно, не своей команды), чтобы заставить их рассмеяться или улыбнуться. При этом им запрещено переступать нарисованную на полу линию.

1. Вернемся к двум действующим игрокам. После того как они в послед­ний раз сказали «Хагу» (см. п. 5), они встают в левые концы своих шеренг. Следующий раунд начинают те, кто стоит на правом фланге.
2. Выигравшей считается команда, в которой оказалось больше игроков.

**7) Ритуал прощания.**

**Занятие 1.3. «Кто я?»**

**Цели:** дать участникам возможность обратиться к представлению о себе, своему внутреннему миру; внести понятие «самооценка»; дать возможность презентовать себя, получить обратную связь от группы

**Задачи:** 1) научить говорить о себе и о других в группе участников;

2) сформировать благоприятную самооценку;

3) развивать навыки самопрезентации.

**Содержание.**

Каждый человек – это мир, который с ним рождается и с ним умирает;

под каждой могильной плитою лежит всемирная история.

(Генрих Гейне – немецкий поэт и публицист)

**1) Ритуал входа.**

**2) Игра «Моя прелесть»** (20 мин)

Цель:Предоставление участникам возможностей самораскрытия, тренировка навыков публичного выступления, преодоление застенчивости в ситуациях, когда нужно публично говорить чем-то, имеющем отношение к самому себе.

Ведущий просит провести «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который им нравится, про который они могли бы сказать «Моя прелесть!» В течение 4 – 6 минут они размышляют над вопросами: «Чем именно мне нравится этот предмет? Что он для меня символизирует, почему я ношу его с собой? Чем этот предмет может понравиться другим?»

Потом каждый из участников поочередно получает слово для того, чтобы провести публичную презентацию «своей прелести» (одна – две минуты на человека), в которой были бы представлены ответы на эти вопросы.

Форма презентации может быть различной – устный рассказ, небольшая пантомима, рисунок с комментариями и т. п.

Обсуждение: что было самым сложным при выполнении этого упражнения? Кто из участников испытывал напряжение, дискомфорт при необходимости публично рассказать о своем предмете? Как преодолеть этот дискомфорт?

**3) Беседа «Самооценка»** (15 минут)

Одним из важнейших моментов в развитии личности человека является развитие [самооценки](http://www.lichnost.21309.edusite.ru/p49aa1.html), особенно у подростков. В этом возрасте возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравни­вать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. На этой основе порой возникают кон­фликты, порождаемые противоречиями между уровнем притя­заний подростка и его объективным положением в коллективе.

С помощью самооценки происходит регулирование пове­дения личности. Завышенная самооценка*,* склонность пере­оценивать себя может привести к конфликтам с окружающи­ми. Она порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность. Заниженная самооценка личности, напротив, может сформировать чувство неуверенности, тревожности, привести к безынициативности. Правильная (адекватная) самооценка – это  знание себя, правильное отношение к другим.

  Для развития подростка недостаточно самооценки. Ему необ­ходимо ее соотнесение с оценкой, которую он заслужил среди  друзей, учителей, родителей и др. Таким образом, самооцен­ка - это представление человека о своей ценности, оценка собственных качеств, достоинств и недостатков.

**4) Игра «Я – это…»** (30 минут)

Цель: взглянуть как на собственное мировоззрение, так и на понимание жизненных установок дру­гого человека.

Материалы: каждому участнику потребуются лист бумаги и карандаш.

1. Каждый на листе бумаги записывает десять предложений, которые начинаются одинаково: «Я — это...» (нежелательно писать предло­жения, содержащие тривиальную информацию). На это отводится при­близительно 3 минуты.
2. Три из этих предложений, которые, по мнению автора, содержат наи­более важные сведения о нем, помечаются крестиком (попросите уча­стников никак не помечать свои листы — ни инициалами, ни точками, ни кружочками).
3. Все листы раскладываются на полу текстом вниз и перемешиваются, так что теперь уже трудно определить их принадлежность.
4. Один за другим участники подходят, берут лист и читают вслух его содержание.
5. Затем группа пытается выяснить, кто мог бы написать эти предложе­ния. Каждый по очереди обосновывает свое мнение.
6. После обсуждения и рассмотрения разных вариантов автор текста должен признать, что это именно его произведение, даже если группа так и не пришла к правильному решению.
7. Всю процедуру имеет смысл завершить обсуждением:

* Сложно ли мне было формулировать про себя эти десять предложе­ний?
* Какую информацию я выбрал для описания?

**5) Упражнение «Каждый…»** (25 минут)

Цель: предоставить возможность увидеть многообразие жизнен­ных ситуаций. На каждого участника оказывают влияние истории, рассказанные другими, в результате чего все участники в той или иной степени переживают эмоциональную встряску.

В этом упражнении участники группы работают с вопросами, которые

вызывают воспоминания или эмоциональные реакции. Например: «Каждый из нас хотя бы раз в жизни был уличен во лжи. Какой была эта ложь?» Тот, кому достался этот вопрос, может отвечать на него правдиво, а может и выдумать что-нибудь. Главное, чтобы он отвечал не задумыва­ясь. При этом не играет решающей роли то, соответствует ли действи­тельности его ответ.

Материал: для этого упражнения необходимы карточки (6x10 см), на которых нужно будет написать вопросы.

* У каждого есть что-то, чему он благодарен... Чему благодарен ты?
* Каждый знает, каким образом он может помешать сам себе... Как это можешь сделать ты?
* Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах...
* Каждый добился в своей жизни успехов...
* Каждый знает, что его волнует...
* Каждый знает, какими вещами бы он занялся, если бы имел на это время...
* У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце...
* Каждому известно, чего он раньше боялся...
* Каждый знает, чего ему не хватает...
* Каждый обладает талантами...
* Каждый имеет то, что он ценит в жизни...
* Каждый знает о том, что его отталкивает...
* Каждому известно, на что он может рассердиться...
* Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни...
* У каждого есть некоторые особенно прекрасные воспоминания дет­ства...
* Каждый слышал от своих родителей нотации...
* Каждый знает, что он ненавидит...
* Каждый знает то, что он слышит от других с удовольствием...
* Каждый знает, чего ждут от него другие...
* Каждый знает то, чего он никогда не рассказывал своим родителям...
* Каждый знает, что он хотел бы контролировать...
* Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова...
* Каждый совершал ошибки...
* Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность...
* Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется...

Ведущий раскладывает карточки текстом вниз на парту в центре круга.

Один за другим участники отвечают на вопросы, при этом отвечающий сам не берет карточку в руки — за него это делает ведущий, который должен взять верхнюю карточку и прочитать вопрос. Тот, кто на оче­реди, должен ответить как можно быстрее. Ответы не должны комментироваться. Нельзя также задавать допол­нительные вопросы. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник по 2-3 раза не ответит на вопросы.

Обсуждение:

* Как я себя чувствовал во время этой игры?
* Что было для меня самым важным в это время?

**6) Заключительное упражнение «Благодарность»** (10 минут)

Цель: логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы.

Участникам предлагается закончить обсуждение, начиная предложение с фразы: « Я благодарю всех за …»

**7) Ритуал прощания.**

**Занятие 1.4. «Мои драконы»**

**Цели:** внести понятие «чувства»; дать возможность участникам попрактиковаться в распознавании своих чувств и чувств других, формирование навыков самоконтроля

**Задачи:** 1) научить распознавать чувства;

2) научить преодолевать негативные чувства и качества; 3) развивать навыки работы в команде.

**Содержание.**

# Учитесь властвовать собой, не всякий Вас, как я, поймёт…

# А.С. Пушкин «Евгений Онегин»

1. **Ритуал входа.**
2. **Беседа «Твои чувства»** (15 минут)

Чувства – переживание человеком своего отношения к тому, что он познает и делает. Важно понимать разницу между чувствами и ощущениями. Ощущения отражают свойства вещей и явлений, которые существуют независимо от человека, а чувства отражают отношение человека к этим вещам и явлениям. В жизни любого человека бывают ситуации, когда он испытывает положительные и отрицательные чувства (радость-печаль) и т.п. Чувства в значительной степени влияют на самочувствие и здоровье. Неприятные чувства, особенно если они продолжительны, способны ухудшить здоровье, поэтому обязательно нужно учиться регулировать свое эмоциональное состояние. Нельзя идти на поводу у чувств, особенно отрицательных.

3) Игра «Гнев» (20 минут)

Цель: научить вовремя заметить негативные эмо­ции и поговорить о них, чтобы принять во внимание желания и потребности каждого человека.

Гнев, досада и разочарование могут блокировать продуктивную работу группы. Как правило, ведущий ста­рается не допускать таких ситуаций, опасаясь, что раздосадованный че­ловек может оказаться в изоляции и осложнить отношения в группе. Это упражнение помогает участникам быстрее освобождаться от гнева.

1. Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них первым говорит на протяжении 4 минут фразы, которые всегда начинаются одинаково: «Если бы я сумел выразить свой гнев, я бы...»
2. Затем роли меняются, и говорит уже второй партнер, причем его нельзя прерывать,задавать вопросы или сопровождать монолог комментари­ями (4 минуты).
3. И наконец, они оба приходят к соглашению относительно вопроса: «Что в действительности бы произошло, если бы каждый из нас спонтанно выражал нахлынувший на него гнев?»

Обсуждение к каким выводам пришла группа относительно выражения гнева:

* Группа в целом ведет себя дружелюбно?
* Могут выражать свой гнев только некоторые ее участники или все?
* Можно ли в группе выражать свой гнев так, чтобы не обидеть этим других?
* Как можно найти баланс между потребностью человека быть членом коллектива и его потребностью в личной свобо­де?

**4) Игра «За дверью»** (15 минут)

Часто людей критикуют за их спиной. Это весьма неконструктивное поведение, которое непросто изменить. Но вполне можно научиться открыто говорить о том, что вам не нравится в другом человеке. Можно и самому предложить другому человеку рассказать вам, чем вы его раздра­жаете. Часто мы сами критикуем себя весьма сурово, и критика окружаю­щих порой не идет ни в какое сравнение с самокритикой.

1.Группа садится в круг, желающий покидает комнату и ждет снаружи  
 за дверью. Это действие символизирует готовность подвергнуться  
 критике. Оставшиеся участники начинают критиковать отсутствующего, причем каждый участник должен обязательно сказать: что его раздражает в этом человеке, что злит, отсутствие какого качества не нравится.

2.В это время стоящий за дверью пытается дать себе ответы на те же  
вопросы и гадает, что же говорят о нем другие (предположения можно записать)

3. После того как все участники выскажутся, стоящего за дверью просят вернуться в комнату. Он должен отгадать, что говорили о нем другие в его отсутствие. Он высказывает предположения, а группа может только подтверждать или отрицать правильность его догадок. Помимо этого, участник может выразить пожелание услышать и другие высказан­ные о нем мнения. В конце процедуры он должен поблагодарить всех за то, что они думали о его недостатках.

4. Следующий игрок выходит из комнаты, и игра повторяется.

Обсуждение: Услышал ли я о себе что-то неожиданное, о чем не знал? Хочу ли я принять во внимание критические слова в мой адрес и изменить свое поведение?

Как я себя чувствовал во время игры? Задело ли меня какое-либо замечание?

**5) Упражнение «Победить своего Дракона»** (25 минут)

Цель:найти в себе потенциал впреодолении своих главных негативных качеств.

- Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона. Помните Змея Горыныча, когда богатырь отрубал ему голову, а она отрастала всё заново и заново. Страшно, не правда ли? Но всё-таки одолев все головы, богатырь побеждал. Скажите, что вы чувствуете, когда вы думаете о Драконе? У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но если его во время не уничтожить, то он может вырасти и стать опасным для самого человека и его близких. Он может даже поглотить нас и мы сами станем Драконом. Поэтому лучше воевать с Драконом, пока он ещё мал, и главное помнить, что силы у него не беспредельны, вспомните могучего богатыря и бравого рыцаря. Вам предлагается для этого нарисовать своего дракона в целом, а потом и каждую голову в отдельности. А теперь придумайте историю, в которой вы победите этого дракона. И вы можете объединить свои истории в одну и рассказать её вместе.

**6) Упражнение « Один поднос на четверых»** (15 минут)

Цель: обучает участников координировать совместные действия, эффективно взаимодействовать, коллективно решить проблему.

Материал: поднос, к каждому из углов которого прикреплена веревка длиной полтора метра. Участники берут концы каждый своей веревки, расходятся так, чтобы поднос поднялся на уровень пояса, и практикуются переносить его таким образом. После пробной переноски пустого подноса на него ставится пластиковый стакан, в который наливают немного воды. Задача участников нести поднос за веревки таким образом, чтобы не разлить эту воду. Можно усложнить траекторию движения, например, дать задание обнести «змейкой» несколько стульев или провести между подгруппами соревнование на скорость преодоления заданного маршрута.

Обсуждение: Какие эмоции возникали в процессе работы, с чем они связаны? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

**8) Ритуал выхода.**

**Тема 2: Учусь выражать свои мысли и чувства (5 часов)**

**Занятие 2.1. «Я вам хочу сказать…»**

**Цели:** внести понятия «вербальное и невербальное общение»,продемонстрировать участникам искажения информации при ее передаче от человека к человеку; формирование и развитие навыков вербального и невербального общения

**Задачи:** 1) научить сотрудничать с дру­гими участниками, используя невербальные средства общения;

2) развивать умение контролировать свои эмоции;

3) развивать навыки работы в команде.

**Содержание.**

Я скажу вам то, что должен, но молю, услышьте меня.

(греческий философ)

**1) Ритуал входа.**

**2) Беседа о вербальном общении** (15 минут)

Процесс выражения человеческой мысли, передача мысли одного человека другому с помощью языка называется речью. Устная речь по-прежнему остается самым распространенным способом коммуникации. Виды вербальной коммуникации: устная речь, письменная речь, слушание, чтение. Работу над устной речью можно начать с расширения словарного запаса. Ведь чтобы вас поняли, мало иметь хорошую дикцию. Вы должны ясно осознавать, что собираетесь сказать. Кроме того, вы должны выбрать такие слова, чтобы ваша мысль была верно понята. Словарный запас – это огромное интеллектуальное богатство человека, которое делает его великолепным оратором и просто приятным собеседником. **Как увеличить словарный запас**?Во-первых, общение – это самый легкий способ, помогающий существенно увеличить свой словарный запас. Но общаться необходимо с теми людьми, которые много знают и умеют. Во-вторых, читая вслух, человек не просто запоминает не только новые слова, но также и их грамотное написание и правильное произношение. Плюс ко всему, прочитанные и сразу же повторенные слова имеют больше шансов отложиться в архиве памяти, чем просто прочитанные.

Третье правило эффективного увеличения словарного запаса – это пересказ текстов. Надо приступать к пересказу сразу после чтения, ведь в этом случае разум еще помнит именно те слова, которые были задействованы в тексте.

И последний совет касается тренировки памяти. Стихи, рассказы, цитаты, афоризмы– вот именно то, что позволит уже в скором времени легко оперировать даже самыми замысловатыми и сложными словами. Человек, умеющий красиво говорить, — это неоспоримый авторитет и яркий пример для подражания.

**3) Игра « Привет себе любимому»** (20 минут)

Цель: показать эффект «испорченного телефона», когда информация приходит в почти неузнаваемом виде. Это позволяет продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения. Кроме того, игра вносит оживление и позволяет получить заряд положительных эмоций, поскольку построена на позитивных высказываниях.

Группа встает в круг, спинами к его центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного – двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2 – 3 человека, а, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог расслышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Обсуждение: Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? À что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

**4) Игра «Иностранец»** (20 минут)

Цель: научить задумываться над используемыми фразами, рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным

Ведущий предлагает представить участникам себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы: «Себе на уме. Комар носа не подточит. Метать бисер перед свиньями. Сам черт не брат. Прошел огонь, воду и медные трубы. Не подмажешь – не поедешь. У семи нянек дитя без глазу. Яйца курицу не учат. Зимой снега не выпросишь. Дом был полной чашей. На воре и шапка горит».

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 — 4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

Обсуждение: как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла. Обсудить случаи, когда отказ от «заранее известного» понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе.

**5) Теория о невербальном общении** (10 минут)

Невербальное общение, более известное как язык мимики, жестов и поз, включает в себя все формы самовыражения человека, которые не опираются на слова. Чтение невербальных сигналов является важнейшим условием эффективного общения. Почему же невербальные сигналы так важны в общении? Около 70% информации человек воспринимает именно по зрительному каналу, невербальные сигналы позволяют понять истинные чувства и мысли собеседника. Например, выражение лица является важнейшим источником информации о человеке, особенно о его чувствах. Наиболее заметным проявлением мимики является улыбка, которая, не будучи чрезмерно используемой, является хорошим позитивным стимулом. Улыбка, как правило, выражает дружелюбие, однако чрезмерная улыбчивость зачастую отражает потребность в одобрении...Натянутая улыбка в неприятной ситуации выдаёт чувства извинения и беспокойства... Улыбка, сопровождаемая приподнятыми бровями, выражает готовность подчиняться, а улыбка с опущенными бровями выражает превосходство. Глаза - это, как известно, зеркало души, поэтому прямой визуальный контакт - это еще один способ сказать: “Я с тобой, я хочу услышать то, что ты хочешь сказать» Совместное обсуждение средств невербального общения.

**6) Игра «Кооперация вслепую»** (30 минут)

Цель:научитьсотрудничать с дру­гими участниками, использую невербальные средства общения, проявляя свою выдержку и доверие к членам группы.

Материалы: повязки на глаза в соответствии с количеством участников в одно группе, вторая группа является наблюдателями.

1. Ведущий просит группу собраться в центре комнаты и закрыть глаза. Глаза игроков должны быть закрыты на протяжении всего упражнения. (Сле­дует соблюдать осторожность.)
2. С закрытыми глазами все участники в течение 15 секунд очень мед­ленно ходят по комнате, не разговаривая друг с другом, держа руки у груди в защитной позе. Таким образом, никто не знает, где находятся остальные.
3. Затем все останавливаются, и ведущий дает инструкцию. Необходимо сказать, что в этом упражнении необходимо прежде всего умение вступать в ко­операцию и доверять друг другу.
4. Ведущий присваивает каждому игроку свой номер. Для этого все участники под­нимают руку. Ведущий ходит по комнате, прикасаясь к плечам игроков и говорит: «Один, два, три...» После того как игрок получил номер, он опускает руку. Когда все игроки опустили руки, ведущий может быть уве­рен, что никого не оставил без номера.
5. Теперь в распоряжении ведущего находится группа пронумерованных,  
   ничего не видящих и заинтригованных игроков, которые с нетерпением ждут, чем же все это должно закончиться. Теперь ведущий озвучивает задание: «Игроки должны встать по порядку в соответствии со своим номером в шеренгу, но при этом разговаривать нельзя!»

Требование не разговаривать обычно вызывает легкий шок, и, как пра­вило, игроки все же задают вопросы. Тихо и спокойно надо повторить задание и сообщить, что разговоры, вызванные обсуждением того или иного правила, недопустимы. (Иначе где же сложность задания?) Теперь игроки медленно втягиваются в работу, пытаясь достичь по­ставленной цели. Позволяется все — хлопать в ладоши, по плечам, стучать ногами, писать на коже, свистеть и т. д. Необходимо подбодрять участни­ков, время от времени словесно поощряя их.

6. Когда все игроки построились по номерам, разрешить им открыть глаза и рассчитаться по порядку. Пусть игроки выплеснут накопившиеся эмоции.

Обсуждение:

* Чувствовали ли вы себя в глупом положении во время выполнения этого упражнения?
* Что удерживало ваш интерес к игре и желание продолжать ее?
* Какие способы общения игроков между собой зарекомендовали себя лучше всего?
* Сколько времени понадобилось команде, чтобы справиться с зада­нием?
* Может ли команда гордиться своими успехами?
* Чему можно было научиться в ходе этого упражнения?

**6)** **Упражнение «Пожелания»** (10 минут)

Цель: логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы.

Ведущий: «Завершим сегодняшнюю работу высказываниями пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово». Ведущий начинает с себя и дальше по кругу каждый говорит пожелание. Данное упражнение позволяет позитивно настроиться на предстоящий день и получит обратную связь от группы.

**7) Ритуал прощания**

**Занятие 2.2. «Я вам пишу…»**

**Цели:** внести понятие «письменная коммуникация»; формирование навыков корректного, чёткого формулирования текста в письменной коммуникации; развитие логики и творческого мышления

**Задачи:** 1) развить речевую гибкость;

2) научить правилам письменной коммуникации.

**Содержание.**

В письмах умного человека отражается характер тех, кому они адресованы.

Георг Лихтенберг — немецкий учёный и публицист

**1) Ритуал входа.**

**2) Игра на сплочение «Кальмар»** (15 минут)

Один из участников, водящий, играет роль «кальмара». Остальные участники изображают рыб. Кальмар перемещается в средней части аудитории, а рыбы – около одной из ее стен. По команде ведущего они дружно «переплывают» к другой стене, мимо кальмара. Тот пытается ухватить кого-нибудь из них. Те, кого он смог поймать, становятся частью кальмара: они берутся за руки и в дальнейшем перемещаются совместно. По следующей команде ведущего, рыбы опять перебегают к противоположной стене, а кальмар (теперь уже, возможно, в составе нескольких человек) опять ловит их. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется только один участник-рыба. Он и объявляется победителем.

**3) Игра «Странные загадки»** (25 минут)

Цель:развитие речевой гибкости, обучение поиску необычных ракурсов использования и восприятия высказываний, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, но, тем не менее, при определенных условиях вполне допустимых вариантов их трактовок.

Участникам предлагается несколько загадок и дается задание придумать как можно больше вариантов ответов на них, которые не совпадали бы с «традиционными» отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» — это не только кочан капусты, но еще и луковица, матрешка.

Примеры загадок: Небывалой красоты в небе выросли цветы. Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня. Сидит девица в темнице, а коса на улице. Два кольца, два конца, посредине гвоздик. Без окон, без дверей – полна горница людей.

Ведущему еще раз пояснить, что задача участников – не отыскать или вспомнить «правильные», традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 – 4 человека, они выбирают для работы по 3 загадки из предложенных (при желании они могут добавить и собственные), и в течение 10 минут придумывают как можно больше вариантов «странных отгадок» каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух.

Обсуждение: какие мысли, идеи, воспоминания, ассоциации помогали придумывать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны, и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких

жизненных ситуациях они нужны?

**4) Беседа о письменной коммуникации** (20 минут)

В современном обществе при виртуальной коммуникации в Интернете подростки общаются с помощью письменной речи. Это  выделяет Интернет как специфический вид межличностных отношений, где: новые формы и выражения эмоций посредством печатного текста, использование специальных символов и графических изображений, звуковых сигналов, а также увеличение числа эмоционально насыщенных слов позволяют характеризовать собеседника. Но как только перед нами появляется задача написать письмо, большинство теряются, не знают, с чего начать и как все это написать.

# Два факта об эффективных письмах или правила письменной коммуникации:

- Пишите в рамках делового этикета, но не будьте формальными.

Общаясь лицом к лицу, мы выражаем себя путем нашей мимики, поз, свойственных нам жестов и взглядов. Мы придаем своему посланию дополнительную эмоциональную окраску и путем расстановки пауз, выбора интонации. Мы выражаем себя в том, как  говорим, как выглядим, как себя ведем. С помощью этих признаков о нас складывают впечатление окружающие. Вместе с тем мы также стараемся использовать легкие формулировки и короткие фразы.  В разговоре мы стараемся использовать такие выражения, которые помогут нам выстроить более открытые и дружелюбные отношения с собеседником и это работает!

Попробуйте и в письменной коммуникации отойти от шаблонных фраз, придумайте что-то свое. Будьте собой и не забывайте выражать себя в своих письмах. Вспомните, как вы говорите при личных беседах. Используйте эти фразы. Упрощайте формулировки и делайте их короче, четче.

* Показывайте ценность.

Основная масса писем, остающихся без ответа — те, которые не представляют очевидной ценности для получателя. Они направлены вам, но явных признаков того, чем они могли бы быть для вас полезными, интересными нет. Отправители пишут о себе, о своих просьбах, Но никак не о вас. Важный момент, который упускают в этом случае отправители — потребности получателей. Представьте себя на месте получателя: кто вы, что вы думаете? Наполняйте письмо текстом так, чтобы читателю была ясна и очевидна польза, это побудит его к действию.

Помните об этом и при написании вступления. Цепляйте читателя сразу: с первой строки, первого слова. Интригуйте, шокируйте, даже вызывайте негодование, но обращайте внимание на свое письмо. Так шансы письма быть прочтенным, а не выброшенным в корзину увеличиваются в разы.

Используйте «сильные» слова, вопросы - подойдите к написанию письма творчески. Главное - обратите внимание на свое письмо сразу.

**5) Упражнение «Сочинение сказки»** (25 минут)

Цель: построение письменного высказывания при взаимодействии в группе. Сказочная метафора, в силу присущих ей особых свойств, оказывается способом построения взаимопонимания между людьми.

Материалы: листы формата А-3, маркеры

Ведущий предлагает участникам разделиться на группы по 3-5 человек и превратиться в создателей сказок. Ваша задача — на основе зачина сказки сочинить сказку.

- В горах жил маленький Источник. Его мама — Подводная Река — хотела, чтобы Источник сумел влиться в воды прекрасного горного озера. Каждый день она собиралась помочь ему найти путь к этому горному озеру, но Источник начинал так волноваться, что вода в нем закипала, а при такой высокой температуре нельзя было течь и впадать в озеро...

Обсуждение: по завершении каждого выступления обсуждается содержание сказок и найденные участниками способы решения проблемы. Участники высказывают мнения о том, какой подгруппе удалось лучше всего выполнить задание, почему, какие правила письменной речи они использовали: точность, логичность, стройность композиции.

**6) Игра «Семь или одиннадцать»** (10 минут)

Цель:логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы.

В этой игре нет никаких ограничений, и единственное, что должны уметь игроки, так это считать от 0 до 11. Однако, несмотря на это, а может быть, и благодаря этому, упражнение всегда вызывает воодушев­ление и мгновенно поднимает настроение.

1. Группа делится на команды по три человека.
2. Один из участников вступает в игру, произнеся: «Раз, два, три...нача­ли!» По команде «начали» все трое одновременно вытягивают одну руку в центр, показывая на ней определенное количество пальцев (от О до 5). Задача у игроков следующая: они должны в сумме показать семь. Если кто-то хочет показать ноль, он просто оставляет руку сжа­той в кулак.
3. Разумеется, предварительные договоренности запрещены. Игроки действуют спонтанно. И когда число 7 все-таки получается, это дей­ствительно повод для гордости, при этом не важно, сколько неудач­ных попыток было у команды.
4. Если партнерам по какому-то наитию или просто по счастливой слу­чайности удалось довольно быстро добиться успеха, то можно повы­сить для них требования: теперь они должны попытаться показать в сумме число 11. Обычно на это уходит больше времени.

**7) Ритуал прощания**

**Тема 3: Учусь понимать других (2,5 часа)**

**Занятие 3.1. «Смыслы…я понимаю, что ты…»**

**Цели:** формирование навыка анализа информации, которую транслирует собеседник; помочь участникам научиться осознавать собственную уникальность и признавать уникальность идеи другого человека, получить опыт различных стратегий взаимодействия; развитие толерантности.

**Задачи:** 1) научить признавать ценность идеи другого человека;

2) развивать навыки взаимодействия в команде;

3) научить проявлять толерантность.

**Содержание.**

Умейте встать на позицию другого человека и понять, что нужно ему, а не вам. С тем, кто сумеет это сделать, будет весь мир.

Дейл Карнеги- американский педагог, психолог, писатель

**1) Ритуал входа.**

**2) Игра «Управляем вместе»** (15 минут)

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

Ведущий объясняет правила: В этом упражнении участника должны научиться синхронно двигаться без предварительной договоренности. Задание предполага­ет, что каждый участник должен точно угадывать и подхватывать чужие инициативы, пытаясь поставить себя на место другого. Не менее важно и самостоятельное проявление инициативы — причем такое, чтобы ее могли подхватить остальные. Для столь тонкого взаимодействия каждому участ­нику необходимо задействовать самые разные стороны своей натуры.

1. Игроки садятся на пол, достаточно близко друг к другу, все смотрят в одном направлении.
2. Группе следует двигаться синхронно, причем у этого процесса не долж­но быть одного ярко выраженного руководителя — инициатива при­надлежит всем. В идеале все игроки одновременно, опираясь на одну и ту же ногу и руку, поднимаются, синхронно делая несколько шагов, и смотрят в одном и том же направлении.
3. Это задание можно выполнить только в том случае, если все будут дви­гаться очень медленно, чтобы каждый видел и мог предугадать то, что будут делать остальные. Каждый может предложить что-то свое, но такое, чтобы остальные смогли это повторить.
4. Дайте сигнал к старту и больше ничего не говорите. Остано­вите игру через 10 минут.

Обсуждение:

­­- Было ли все действие похоже на коллективное управление?

* Кто проявлял инициативу и руководил? Как долго?
* Кто предпочитал просто подхватывать движения других игроков?
* Насколько каждому игроку удалось встроиться в общий ритм?
* Насколько вам удавалось предугадывать, какое движение сейчас последует?
* Легче ли играть в эту игру, если все участники хорошо друг друга знают?
* Какой была атмосфера игры?
* Как вы себя при этом чувствовали?

**3) Игра «Развитие идеи»** (20 минут)

Цель: научить признавать ценность идеи другого человека, тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

Ведущий сообщает, что эффективно работающие команды отличаются тем, что обращают внимание на идеи и предложения, высказываемые различными членами группы. Это внимание означает, что команда признает ценность любой идеи и любого человека. В командах, в которых слишком быстро, даже не выслушав, реагируют отказом на высказываемые рядовыми участниками предложения, парализуется творческая энергия и процветают соперни­чество и конфликты.

Ведущий объясняет правила игры. Два участ­ника разговаривают между собой. Каждый из них должен соглашать­ся со всем, что говорит ему собеседник, что бы тот ни сказал. Игрок№1 начинает беседу. Игрок№2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами:«Да,и еще...» Первый игрок тоже согла­шается со вторым и добавляет что-то свое:«Да, и еще...»

1. Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино», второй иг­рок может, к примеру, сказать: «Да, и возьмем большую плитку шоко­лада с начинкой». Игрок №1 продолжает: «Да, и помимо того, купим чипсы». Игрок № 2 отвечает: «Да, и еще я хочу, чтобы чипсы были со вкусом бекона». Таким образом, идет некое нарастание, поскольку каж­дое предложение подхватывается и продвигается дальше. Как прави­ло, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.
2. Предложите группе несколько ситуаций, которые именно таким обра­зом должны быть обсуждены участниками в парах:

* Вы с друзьями застряли вместе в лифте.
* Ваша семья собирается на пикник.
* Два друга по пути на футбольный матч.
* Родители строят планы на празднование дня рождения дочери.

3. Сначала двое желающих «выступают» публично, остальные члены группы наблюдают за ними.

4. Затем все разбиваются на пары и выполняют упражнение одновре­менно. Через 2-3 минуты участники должны образовать новые пары так, чтобы у каждого из них была возможность поговорить с разными партнерами.

Обсуждение. Легко ли было признавать ценность идеи другого человека, соглашаться с его желаниями? Что произошло в результате? Что чувствовали оба собеседника?

**4) Игра «Мы с тобой одной крови! Ты и я!»** (30 минут)

Цель: развитие толерантности, формирование навыков поиска общего и отличного.

Помните Маугли? И урок, который ему дал учитель – медведь Балу? «Прежде, чем что-то сделать, скажи заклинание “Мы с тобой одной крови! Ты и Я!”» и тогда тебя принимают и понимают. Давайте подумаем над тем, что нас объединяет?

**Беседа:** Для эффективной работы команде нужны участники с разными темпераментами, характерами, ценностями и талантами. Эти различия создают энергию, которая помогает решать разнообразные задачи. С дру­гой стороны, в коллективе, безусловно, должно быть и достаточное соответствие характеров. Соотношение сходства и различий редко быва­ет идеальным, и поэтому очень важно, чтобы члены коллектива могли свободно говорить на эту тему. Только тогда в группе будет создаваться атмосфера толерантности — возможно, важнейшего фактора для совме­стной работы.

1. Каждый участник получает бумагу и карандаш. На листе он пишет имя того человека в группе, который, как ему кажется, похож на него больше всего, и того, кто совершенно на него не похож — по темпера­менту, установкам, поведению и характеру.
2. Затем каждый участник сообщает имена двух человек, которых он выб­рал, и кратко рассказывает, почему он это сделал.

Обсуждение: все участники могут кратко прокоммен­тировать произошедшее и обсудить следующие вопросы:

* Насколько верно каждый воспринимает себя и окружающих?
* Насколько высока степень настоящих сходств и различий и насколь­ко велика степень проекций?
* Имеют ли выбранные персоны некоторое символическое значение? Возможно, они вызывают воспоминания об отношениях в семье, о дружбе или учебе — то есть напоминают людей, с которыми выб­равшему их человеку доводилось встречаться в жизни?
* Каких членов группы особенно часто выбирали другие участники, каких - очень редко? Что означает такая разная частота выбора?

**5) Упражнение «Семь предпосылок»** (25 минут)

**Цель:** развитие умения договариваться в команде

Материалы: листы формата А-3, цветные маркеры

1. Участники разбиваются на небольшие группы (по пять-шесть чело­век), которые расходятся по разным местам в комнате. Каждая коман­да составляет список из семи качеств, которые кажутся игрокам наиболее важными для работы в коллективе, например: умение вни­мательно слушать, способность поставить себя на место другого, ува­жение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, мудрость и др. (10 минут.)
2. Теперь каждая команда должна проранжировать все эти качества по их важности для работы в коллективе.
3. После этого команды сходятся вместе и представляют результаты своей деятельности.

Обсуждение:

* Насколько быстро и слаженно они смогли составить список?
* Быстро ли был найден приемлемый для всех вариант ценностной градации?
* Какие качества вызвали спор?
* Было ли у вас ощущение, что остальные члены команды по­няли ваши идеи?

- Можно ли было донести свою точку зрения до остальных более эф­фективно, чем вы это сделали?

* Научились ли вы чему-нибудь новому в этом упражнении?
* Какое качество лично вам кажется особенно важным?
* Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

**6) Упражнение «Похвала»** (10 минут)

Цель:логически завершить занятие, снять эмоциональное напряжение, вызванное в ходе работы

Ведущий предлагает обратиться участникам группы к друг другу со словами: « Ты самый….» (называются только положительные, позитивные стороны)

**7) Ритуал прощания.**

**Тема 4: Учусь работать в команде (7,5 часов)**

**Занятие 4.1. «Ребята, давайте жить дружно!»**

**Цели:** внести понятие «конфликт»; получение представления об особенностях поведения в конфликтных ситуациях; обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния; элиминация импульсивности, агрессивности, тревожности**.**

**Задачи:** 1) отработать навыки конструктивного поведения в конфликте;

2) научить реагировать на гнев другого человека;

3) научить приемам саморегуляции.

**Содержание.**

Мудрый человек всегда найдёт способ, чтобы не начать войну.

Ямамото Исороку- адмирал флота, маршал Японии

**1) Ритуал приветствия**

**2) Игра « Пять этажей»** (10 минут)

**Цели: создание благоприятного эмоционального настроения на дальнейшую работу в группе.**

Ведущий приглашает участников в короткий и освежающий сон наяву.

**-** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… Теперь каждый представьте себе, что вы стоите перед дверью лифта… Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт… дверь открывается, и вы в него заходите. Рядом с кнопками обнаруживаете 5 табличек. На первой из них написано «Классная комната» (это наш класс), на второй – «Чудесное спокойное место», на третьей – «Приятный умный человек с которым можно хорошо поговорить». На четвертой табличке написано «Потрясающее приключение», на пятой – «Встреча с другом, которого давно не видел». Выбираете этаж, на который больше всего хочется попасть, и нажимаете кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта и постарайтесь ощутить, как лифт медленно едет к выбранному этажу. Вот вы уже приехали и дверь медленно открывается. Выходите из лифта и осмотритесь вокруг. Делайте то, что хочется здесь делать. У вас есть около минуты, но в вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы вы успели сделать там все, что вам нужно. (1-2 мин.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого вы там встретили. Дверь лифта осталась для вас открытой. Зайдите в кабину и из нее еще раз взгляните на место, где вы был. Теперь нажимайте на кнопку, около которой написано «Классная комната». Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь. И вот вы снова здесь бодрые и радостные.

**3)** **Беседа о конфликтах** (20 минут)

Ведущий напоминает содержание басни И. Крылова «Лебедь, рак и щука».

Когда в товарищах согласья нет,  
На лад их дело не пойдёт,  
И выйдет из него не дело, только мука.  
Однажды Лебедь, Рак да Щука  
Везти с поклажей воз взялись  
И вместе трое все в него впряглись;  
Из кожи лезут вон, а возу всё нет ходу!  
Поклажа бы для них казалась и легка:  
Да Лебедь рвётся в облака,  
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.  
Кто виноват из них, кто прав — судить не нам;  
Да только воз и ныне там.

Отсутствие согласия между двумя или более сторонами называется конфликтом. Конфликт- это столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор. Существует представление, что конфликт — это всегда негативное явление, вызывающее угрозы, враждебность, обиды, непонимание, то есть это нечто такое, чего по возможности следует избегать. Но в настоящее время существует точка зрения, что некоторые конфликты не только возможны, но и желательны. Надо только управлять конфликтом. Конструктивные конфликты приводят к принятию обоснованных решений и способствуют развитию взаимоотношений:

* Проблема решается таким путем, который устраивает все стороны, и все чувствуют себя причастными к ее решению.
* Совместно принятое решение быстрее и лучше претворяется в жизнь.
* Стороны приобретают опыт сотрудничества при решении спорных вопросов, улучшаются отношения между людьми.

# **4)** **Игра «Клоуны ругаются»** (15 минут)

# Цель: снятие вербальной агрессии.

Материалы: клоунские колпаки и носы.

# Ведущий предлагает участникам превратиться в клоунов. Участники надевают колпаки и носы и превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей. Ведущий руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

Обсуждение: какие эмоции вызвала игра? Были ли обидными слова? Почему не возникали отрицательные эмоции? Как можно использовать игру в конфликтной ситуации?

**5) Упражнение «Что нам делать с обидой?»** (10 минут)

Цель: сформировать навыки снятия эмоционального напряжения.

* Если вы расстроены, злитесь, грустите или испытываете другое негативное чувство, представьте, что можно с ним сделать: например можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить «гневный» омлет из «злобных» яиц. Можно вспомнить игру «Клоуны ругаются».

- В любой конфликтной ситуации мысли и эмоции в голове мечутся как волны во время шторма, дайте себе время успокоиться и подумать. Для этого 3-6 раз глубоко вдохните носом, а выдохните через рот. Можно во время дыхания считать 1-2-3 и т.д. Выдохните все напряжение из своего тела. Дышите, пока не почувствуете себя спокойным и тогда принимайте решение.

**6) Игра «Наблюдательные марсиане»** (30 минут)

Цель: обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них. Демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, не включённом наблюдении выглядят довольно нелепо, и об их участниках складываются негативные впечатления.

Ведущий объясняет правила игры. Участники объединяются в команды по 4–5 человек. Каждому участнику дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (1 мин) описать его своей команде. Потом дается 2 –3 минуты на внутри командное обсуждение того, какой из этих конфликтов наиболее интересен и станет предметом обсуждения. Когда конфликт выбран, тот участник, который привел этот пример, в течение 3 –4 минут рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей этого конфликта, то допустимо добавить их, прибегнув к воображению). Далее инструкция. «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а так же слышать все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя. Опишите, пожалуйста: Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей мере удивило? Как они могли бы объяснить для себя причину происходящего? (Притом, что они не знают не только того, из-за чего начался весь сыр-бор, но даже что такое «конфликт» в понимании землян). Какие выводы были бы сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений о людях, каковы их поведенческие особенности, уровень интеллекта?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5–7 минут. Потом представитель от каждой из команд (как правило, тот участник, чей пример обсуждался) выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, что за конфликт стал предметом обсуждения и как бы он выглядел в глазах «марсианских ученых».

Обсуждение: Чем отличаются взгляды на конфликт у тех людей, которые в него непосредственно втянуты, и у тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди так часто начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством? Насколько вы согласны с утверждением, что лучший способ выйти победителем из конфликта – это отыскать возможность вообще не вступать в него?

**8) Игра Хрустальное путешествие»** (20 минут)

Цель:эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций через зрительную технику.

Ведущий: Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы…Перед вами озеро… Вода прозрачная и серебристая, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду… Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией… За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. Постойте там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и этих нескольких мгновений будет достаточно для того, чтобы успокоиться, отдохнуть... набраться сил... А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

**8) Игра «Подарок»** (около 5 минут)  
 Вы являлись виновником конфликта, с соседом, который сидит справа от вас. Но сейчас конфликт почти исчерпан, ваша последняя задача для сглаживания конфликта – сделать соседу справа подарок. Вы жестами показываете определённую вещь и дарите соседу. Сосед, получив подарок, говорит, что он получил и дарит свой подарок соседу справа и так по кругу. Обсуждение: мы познакомились с основными составляющими и понятиями конфликта, а так же научились на практике использовать различные способы разрешения конфликтных ситуаций.

**9) Ритуал прощания.**

**Занятие 4.2. «Вместе весело шагать…»**

**Цели**:формирование способности действовать в группе, при этом успех каждого члена группы напрямую зависит от успеха дей­ствий всей группы; внести понятия «сотрудничество» и «кооперация»; представить возможность почувствовать участникам себя в роли взрослого человека, принятия «взрослого» решения, ответственности.

**Задачи:** 1) закрепить навыки взаимодействия в группе;

2) научить согласовывать усилия каждого участника для достижения общей цели в совместной деятельности;

3) научить способности принимать на себя ответственность.

**Содержание.**

Два человека могут спасти друг друга там, где один погибает.

Оноре де Бальзак - французский писатель

**1) Ритуал приветствия.**

**2) Игра «Опасность»** (15 минут)

Цель: сплочение группы и настрой на работу

Участники прогуливаются по комнате, ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. «Внимание! На нас напали пещерные львы! (или что-либо другое)». После сигнала опасности участники игры должны немедленно собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем хором произнести фразу: «Дадим отпор пещерным львам (или др.)». Потом группа опять разбредается по комнате, и игра повторяется. Для успешного проведения игры необходимо чтобы фразы произносились именно так, как сказано в инструкции, и при этом с совершенно серьезным видом.

Обсуждение: какие эмоции и чувства испытывали участники, стоящие в середине группы, по краям?

**3) Беседа о сотрудничестве и кооперации**. (25 минут)

Сотрудничество – проявление согласия, доброй воли для достижения общей цели. Кооперация характеризуется объединением усилий участников для достижения совместной цели при одновременном разделении между ними функций, ролей и обязанностей. В любом коллективе образуются различные группировки ребят, связанные общими интересами, симпатиями. И очень важно правильно построить взаимоотношения внутри групп и их взаимодействия друг с другом. Если взаимоотношения строятся на основе стремления к сотрудничеству, взаимопонимания, то это говорит о том, что коллектив формируется правильно

Огромную роль в учении, решении учебных задач и проблем играет взаимодействие, сотрудничество учителя и ученика. Ведущий рассказывает сказку

« О девочке и строгой учительнице»

-Далеко-далеко, за горами, за морями жила одна девочка. Так же, как и все вы, по утрам она чистила зубы, завтракала и отправлялась в школу. Она мечтала о пятерках, но часто получала тройки. Хотела быть хорошей, но не могла на уроках сидеть спокойно: то подскочит, то выкрикнет что-нибудь, то вертится во все стороны.

– Знаешь, мама, – жаловалась девочка дома, – как трудно быть всегда послушной! Целых пять или шесть уроков терпеть, конечно, на перемене захочется прыгать, валяться по полу, кого-нибудь стукнуть, плохие слова кричать. Так немного веселее становится.

Если вы думаете, что это была какая-нибудь непослушная девочка, гадкая девочка, то вы ошибаетесь. Девочка была обычная – веселая, добрая, неглупая, вот только ей трудно было высидеть пять уроков подряд. Да еще красиво писать в тетради, да еще примеры решать без ошибок.

А какая была у нее учительница? Тоже самая обычная. Строгая и справедливая. И она, конечно, часто сердилась на девочку.

– Устала я с тобой. Не знаю, что и делать, – жаловалась она.

А девочке хотелось сгореть от стыда. Она даже вся сжималась в комочек, слушая эти слова. Как же так - любимая учительница недовольна ею! И она старалась не шуметь, не падать со стула, не делать ошибок. . . и все равно шумела, падала и делала ошибки. Тогда в ее душе поселился страх. Она стала ужасно бояться замечаний и двоек. Она стала бояться свою учительницу. И чем больше она ее боялась, тем чаще она пропускала буквы в словах, тем больше дралась на переменах. И ничего не могла с собой поделать! Дошло до того, что на уроках она чувствовала себя маленькой мышкой, которую вот-вот съест кровожадный Змей Горыныч.

А однажды ей приснился сон. В этом сне она сражалась со Змеем Горынычем, лупила его кулаками:

– Вот тебе за тройку по русскому! Вот тебе за замечание в дневнике! Вот тебе за звонок маме! Вот тебе! Вот тебе!

А потом остановилась передохнуть и вдруг видит: Змей Горыныч плачет! Да так жалобно!

– Не плачь! Я хотела проучить тебя! Я хотела как лучше! – шептала она, поглаживая Змея Горыныча по всем трем головам. Девочке стало жалко его, и она вдруг поняла, что совсем его не боится. Проснулась она и рассмеялась:

– Какая же я была глупая! – сказала она самой себе.

Учительница строгая, но она любит меня, хочет как лучше. Просто она не всегда меня понимает.. А я ее больше не боюсь и никогда не буду бояться.

Что же было дальше? Девочка выросла, научилась спокойно сидеть на уроках. Она больше не падала со стула и не выкрикивала что попало. Училась все лучше и лучше. Она ведь была очень неглупой! А когда стала совсем взрослой, то однажды пришла в гости к своей строгой учительнице, которая к тому времени стала совсем старенькой, и принесла ей большой букет цветов. Они вместе пили чай, а на прощание учительница сказала:

– Я всегда знала, что из тебя выйдет толк, и ты вырастешь хорошим человеком!

Обсуждение: какие отношения были между учительницей и девочкой? Почему они не понимали друг друга? Что помогло девочки лучше учиться?

**4) Игра « Бомбоубежище»** (30 минут)

Цель:тренировка умения общаться в ситуации оценки и жесткого выбора (от того, как именно выстроишь взаимодействие, зависит решение о том, попадаешь ли в число избранных), отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра дает возможность почувствовать себя в роли взрослого человека, принятия «взрослого» решения, ответственности

Участникам дается инструкция: «Представьте себе, что на Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище — герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение несколько минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это сами, однако если в течение 2 — 3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке). Примерный перечень ролей:

1. Девочка-подросток, 15 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль 2).

2. Мальчик-подросток, 16 лет, девятиклассник. В школе имеет репутацию двоечника и хулигана, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимается легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль 1).

3. Девушка, 19 лет, студентка Университета физической культуры по специальности «Художественная гимнастика». Ловкая, обаятельная и привлекательная, но, кроме спортивных выступлений, делать ничего не умеет.

4. Девушка, 24 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей.

5. Мужчина, 24 года, студент института физической культуры, мастер спорта по альпинизму. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

6. Женщина, 25 лет, тренер по ОФП. Занимается исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем и инструктором по туризму. Свободно владеет английским и французским языками.

7. Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки, имеет хорошую физическую подготовку, занимается единоборствами. Но имеет сложный неуживчивый характер, малообщительный.

8. Женщина, 45 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Хорошо владеет химией, геологией и географией. Увлекается кулинарией, шитьем.

9. Мужчина, 47 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности, компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время жаловался на сильные боли в области сердца.

10. Мужчина, 55 лет, академик Российской академии наук. Очень образованный человек, имеет обширные знания в области гуманитарных дисциплин (история, философия, психология) и огромный опыт преподавательской работы, написал и опубликовал несколько книг.

В списке не должно быть слабых, очевидно проигрышных ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» может быть молодость и здоровье, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества. В то же время, чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравновешивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, неуживчивый характер и т. п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши — вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все… Выберете тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните, что в бункере должны, в конечном итоге, остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество, в вашем лице, смогло построить новую цивилизацию. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам, и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако если убедить в этом группу не удастся — он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются и вы начнете задыхаться».

При определении того, сколько мест будет в бункере и, соответственно, сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться

следующим правилом: если участников 12 человек, то остаются в бункере 7 человек, если более, то группа делится на 2 команды. Игра проводится параллельно, в обсуждении сравнить, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались. Участникам дается 5 мин на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий дополнительно «нагнетает обстановку» — например, выключает свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стучит кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер, ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще полторы-две минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается, и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Обсуждение: какие эмоции и чувства возникали в ходе этой игры? Весьма вероятно, что среди них были и негативные. Чем именно они вызваны? От чего, в первую очередь, зависело то, кого участники решили оставить в бомбоубежище, а кому предложили покинуть его? Что за способы влияния были использованы участниками (аргументация, просьба, требования, манипуляция и т. д.), какие из этих способов оказались более результативными? Каким реальным ситуациям из жизни можно уподобить эту ролевую игру?

**5) Упражнение «Я - подарок человечеству»** (20 минут)

Цель: признать свою полезность в группе, снятие эмоционального напряжения в ходе работы.

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументи­руйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу в..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддер­живает своего товарища заявлениями: «Это дей­ствительно так!»

**6) Ритуал прощания.**

**Занятие 4.3. Правила наших побед.**

**Цели: подведение итогов работы в группе, осмысление ценности прошедших занятий, рефлексия.**

**Задачи: 1) актуализировать значимость полученных знаний, опыта, навыков;**

**2) получить обратную связь по прошедшим занятиям.**

**Содержание.**

**Свеча ничего не теряет, если от ее пламени зажглась другая свеча.**

**Готфрид Келлер- швейцарский писатель**

**1) Ритуал входа**

**2) Игра «Чепуха»** (15 минут)

Цель: осмысление ценности прошедших занятий, возможность получить обратную связь по прошедшим занятиям в шутливой форме

Материалы: листы бумаги формата А-4, ручки.

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего (отвечать нужно не «вообще», а применительно к прошедшим занятиям), после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос, вновь загибает лист и передает дальше. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

Кто? Где? С кем? Чем занимались? Как это происходило? Что запомнилось? И что в итоге получилось?

**3) Игра «Карта будущего»** (30 минут)

Цель: осознание личных целей, понимание их значимости в построении будущего, выработка командной стратегии достижения целей.

Материалы: листы формата А-3, цветные маркеры

Ведущий предлагает участникам разделиться на 2 группы.

- Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для "пунктов-целей", к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться к своим целям? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? Запишите свои размышления по поводу вашей карты будущего.

Обсуждение: где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина?

**4) Упражнение «Наша группа на занятиях»** (20 минут)

Цель: получение обратной связи по прошедшим занятиям, развитие навыков взаимопонимания. Закрепление полученной информации на занятиях.

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает лист бумаги, задумывает какой-либо целостный рисунок на тему «Наша группа на занятиях» и изображает его — но не полностью, а только какую-то одну главную деталь, по которой можно было бы догадаться, что за рисунок планируется (2 – 3 мин). Потом каждый человек передает свой рисунок соседу справа, а сам, соответственно, получает рисунок того, кто сидит слева от него. На полученных изображениях быстро дорисовывается еще по одной детали на эту же тему, после чего по команде ведущего листы опять передаются правым соседям и т. д.Так продолжается до тех пор, пока каждый рисунок не пройдет полный круг и вновь вернется к тому, кто его начал.

Обсуждение: участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства о занятиях они изначально хотели выразить с их помощью, темы каких занятии они использовали в рисунках.

**4) Анкетирование-рефлексия** (5 минут)

Участникам раздается анкета, в которой учащимся предлагается сравнить свое состояние в начале и в конце занятий, что нового и интересного они узнали на занятиях, как это поможет им в жизни.

**5) Упражнение «Чемодан в дорогу»** (15 минут)

Материалы:листы бумаги формата А-3, вырезанные в форме чемодана, цветные маркеры

Ведущий: Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обя­зательно пригодится вам в жизни? Для того что­бы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Обсуждение: Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай? Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания при­годились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "че­модан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь!

Подростки высказываются по кругу. Ведущие и участники благодарят друг друга за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.

В завершение можно сделать групповую фотографию на память.

**6) Ритуал прощания**

**Список литературы.**

1.Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие . –– М:Ось-89, 1999. – 176 с.

2.Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации: Учебно-методическое пособие/Под общей редакцией проф.Евсеева С.П.- СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006.-48с.

3.Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.Н. Еронова, Е.А.Пояркова; Под редакцией С.В.Кривцовой.-М.:Генезис,2012.-336с.

4.Козлов В.В., Кондаков А.М. Фундаментальное ядро содержания общего образования. - М.: Просвещение, 2009.

5.Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие /Пер. с нем. 5-е изд., стер. — М.: Генезис, 2004. — 256 с: ил.

6.Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с

Методические рекомендации

Важным фактором повышения эффективности программы является понимание психологом специфики, **возрастных особенностей младших подростков**.

Индивидуальные характеристики составляют своеобразную гамму вариантов развития младших подростков: от конфликтного развития с ярко выраженными трудностями в поведении, через целый ряд промежуточных форм, до относительно спокойного протекания. Несмотря на все различия между младшими подростками-настолько большими и яркими, что кажется, будто различий больше, чем сходства-все дети проходят один и тот же период возрастного развития. Это и есть общее, что позволяет объединить особенности младших подростков и позволяет воздействовать на их развитие. Какие они, младшие подростки?

1. Они уже не дети и точно не хотят быть на них похожими. Желание «быть похожим на взрослого» огромное в этом возрасте (копируют у старших подростков стиль одежды, речи), но при этом есть отличительная особенность возраста: младшие подростки не проявляют желания «взрослеть» в отношении к учебной деятельности, в ответственности за свои действия, за свое поведение.

2. Это возраст максимальных различий между сверстниками по физическим данным, по физиологическому созреванию. Девочки и мальчики внутри одного класса практически не общаются между собой.

3. Младшие подростки отличаются эмоциональной возбудимостью, переживаниями, повышенной тревожностью, противоречивостью чувств, сильно развитое чувство принадлежности к социальной группе, преобладание значимости мнения и оценки сверстников, но никак не взрослых.

Только основываясь и учитывая перечисленные выше особенности младшего подростка, можно эффективно воздействовать на те или иные составляющие самосознания, самопознания подростка.

**Специфика работы** по программе «Час интересного общения» заключается так же в организации режима занятий. Не рекомендуется проводить занятия в рамках учебных часов. Во-первых, возрастает учебная нагрузка, во-вторых, детям не приходится дважды перестраиваться с режима школьного взаимодействия с учителем на неторопливое внимание к себе, к своим переживаниям. Так же трудно включить в работу группы детей после физкультуры, контрольной работы. Поэтому рекомендуется проводить занятия 2-2,5 часа после уроков, в субботу (при пятидневной учебной неделе), в каникулярное время (при необходимости организации детей в дни каникул). В этих случаях появляется возможность больше времени уделить неформальному общению, возможна организация чаепития в перерыв. Сама традиция чаепития очень сближает участников, делает занятия «неформальными».

Оптимальное количество участников 12-16 человек. Не рекомендуется работать с группой меньше 10 (поскольку дети могут заболеть, а выполнение некоторых упражнений невозможно с малым количеством детей) и больше 20 участников (в больших группах нет возможности уделять внимание каждому участнику)

При проведении занятий **большое значение уделяется игре**. Ведь игра создает новую модель мира, приемлемую для ее участников. В рамках этой модели задается новая воображаемая ситуация, изменяются семантические смыслы предметов и действий, часто "спрессовывается" время, до краев наполняясь интеллектуальными и эмоциональными событиями.

Любая игра немыслима без правил, тем не менее, всегда необходимо помнить, что никакие правила, принятые в игре, не дают возможности предсказать все ходы, все возможные варианты, т.е. получается, что игра – это одновременно как бы и хранилище норм, сберегающих устойчивость бытия, и школа социализации, готовности к непредсказуемости жизни.

Игра позволяет ребенку найти способ объединения эмоционального и рационального компонентов Я, примирить тенденцию Я к самоутверждению через расширение границ своего влияния и тенденцию следовать социальным ограничениям. Благодаря этому явлению в игре идет соотнесение Я и "других", намечается понимание зависимости от товарищей. Ценность своего Я начинает сочетаться с ценностью "других".

К важным особенностям игры относится также ее эвристичность, дух творчества, пронизывающий все разворачивающиеся действия. Ведь результат игры изначально непредсказуем, имеет вероятностный характер, что и придает каждой игре привлекательную неповторимость знакомого по эмоциональному эффекту, но не воспроизводимого в точности события.

Каждое тренинговое занятие следует начинать **с разогревающих игр**, погружающих участников в особую игровую атмосферу тренинга, позволяющих быстро и без усилий настроиться на специфичную групповую работу. Предлагаемые ведущим в начале занятия, выполняют не только функцию разогрева, но и становятся "мостиком" к теме занятия и к тем проблемам, на которые хочет обратить внимание ведущий.

Необходимо обратить внимание на игры **социально-перцептивной направленности**  («Золотой стул», «Иностранец», «Мы с тобой одной крови! Ты и я!») Эти игры дают возможность каждому участнику "прочувствовать" другого человека, видеть мир глазами другого, осознавать его устремления, мечты, страхи. Благодаря этим играм, участники получают опыт эмпатических переживаний.

**Коммуникативные игры** («Бомбоубежище», «Один поднос на четверых», «Кооперация вслепую») позволяют отработать навыки поведения в дискуссии, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать "шелуху", видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т. д.

**Психотехники, направленные на** **помощь в решении проблем** (игра «Шанхайцы», «Вавилон», «Моя прелесть») способствуют разрешению участниками каких-то личных проблем и демонстрируют методы поиска конструктивных решений.

**Сказкотерапия** – этот метод удобен и эффективен. Сказкотерапия воздействует на участников мягко и деликатно, не вызывает его сопротивления при восприятии болезненной информации. Дети с самых ранних лет привыкли к сказкам, воспринимают их как что-то тёплое, близкое.

**Медитация-визуализация** («25 этажей», «Хрустальное путешествие») как метод психологических занятий, требует от ведущего определенных правил.

Каждая такая психотехника сама по себе занимает 15-20 минут. Именно на это время должны быть рассчитаны сопровождающие голос ведущего музыкальные отрывки (обычно это специальная музыка для медитаций и релаксаций). До начала упражнения ведущий должен позаботиться о том, чтобы ничто не помешало его проведению.

Ведущий предупреждает, что не нужно изо всех сил стараться следовать тому зрительному ряду, который будет задаваться в упражнении. Если образы, о которых он станет говорить, появятся без особых усилий со стороны участников, и им легко будет следовать – замечательно. Если возникнут другие картинки – ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет – можно просто думать, что где-то есть то, о чем говорится. Нужно отдаться своим ощущениям и плыть на их волнах, не пытаясь действовать. Излишнее старание, сознательные волевые усилия могут только разрушить необходимое состояние и помешать погружению в медитацию.

Во время медитации-визуализации участники сидят в "позе кучера" на стульях. Поза должна быть удобной, такой, чтобы во время упражнения не появилось желания шевелиться, чтобы сменить ее. Глаза закрыты. Те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике, просто сидят тихо на своих местах, не мешая остальным. Иногда случается, что во время следующей медитации-визуализации они рискуют (и обычно успешно) присоединиться к группе. Произнося текст психотехники, ведущий должен зорко следить за внешними проявлениями состояния участников группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции, если таковые случатся.

По окончании процедуры обязательно получение обратной связи от каждого из членов группы. Желателен подробный отчет об ощущениях во время медитации, о возникавших образах, об актуальном состоянии. Каких только рассказов вы не услышите от своих клиентов! Некоторые из них совершают такие путешествия, испытывают такие яркие впечатления, получают так много интересной, а порой просто загадочной информации, что ни один сон не сможет с этим сравниться.