МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 63имени Героя Советского Союза Федора Толбухина
г. Краснодар, 350047, Славянская ул., д.63, тел./факс (861)222-08-44
school63@kubannet.ru

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
Приказ 126/1-О от 01.06.2020 г.
Директор МБОУ СОШ № 63
_____ С.Б. Кеда

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Психологического сопровождения на период летних каникул

Педагог-психолог **Сапронова Светлана Эдуардовна**

Краснодар 2020

Содержание

Введение.....3
Программа психологического сопровождения детей в летнее время.....5
Приложение 1 – Сказкотерапия.....8
Приложение 2 - Тренинг лидерских способностей.....15
Приложение 3 - Тренинг самосознания.....22
Приложение 4 - Тренинг общения.....48
Список литературы.....67

Введение

В современной психологии происходит смещение акцентов с проблемы устранения симптомов – на вопросы развития, самоактуализации, с решения конкретных проблем – на построение счастливой, полноценной жизни. И летнее время, как время отдыха и удовольствия, дает необходимые условия для проектирования нового воспитательного процесса. Вот здесь психолог как нельзя кстати.

Становление психологической службы в системе народного образования связано с оптимизацией процесса психического развития детей в различных условиях обучения и воспитания. Необходимая психологическая помощь традиционно оказывается не только в связи с учебным процессом и в интервале учебного года, но и в период школьных каникул. Именно в то время, когда имеются максимальные возможности для создания ребенку психологически благоприятных условий для отдыха, есть возможности для оказания и полноценной психологической помощи.

Успех деятельности педагогов обусловлен реализацией в работе с детьми резервов каждого возраста; развитием индивидуальных особенностей школьников и будущих школьников, а также созданием благоприятного для ребенка психологического климата. В работе психологической службы в летний период должны найти отражение и социально-психологические моменты. В отличие от школьной или садовской жизни, приходя в пришкольный лагерь, ребенок погружается в новую для себя социальную общность, и эффективность его развития будет во многом зависеть от того, насколько данная общность заинтересована принимать проявления его индивидуальности и насколько успешно он интегрируется в ней. В связи с этим при разработке программы деятельности психолога в пришкольном лагере необходимо также учитывать положение о закономерности прохождения этапов утверждения индивидом себя как личности в новой социальной среде. Кроме того, здесь должны быть учтены колебания

субъективных оценок эмоционально-психологического климата, экспериментально выявленные в условиях пришкольного лагеря.

На базе нашей школы функционирует лагерь с дневным пребыванием и тематические площадки. Эту деятельность осуществляют воспитатели (преподаватели), педагог – психолог, социальный педагог, медицинский работник, музыкальный работник, учитель физкультуры, педагоги дополнительного образования, работники дома культуры, а так же для обеспечения работы пришкольного лагеря используется школьная и детская библиотеки.

Исходя из современных условий организации летнего отдыха детей, была разработана целенаправленная программа психолого-педагогического сопровождения воспитательного процесса в летнем пришкольном лагере, при этом учитывалась специфика лидерской смены и возрастные особенности детей.

Программапсихологического сопровождения детей в летнее время

Цель:укрепление психофизического здоровья детей во время пребывания в летнем лагере.

Задачи:

- оказание помощи в создании благоприятного микроклимата в отрядах, как основного фактора адаптации в условиях лагеря;
- содействие эффективному взаимодействию детей и педагогов;
- содействие снятию эмоционального напряжения;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие рефлексивного сознания детей с учетом их возрастных особенностей;
- развитие социальных эмоций, лидерских способностей;
- приобщение и формирование здорового образа жизни.
-

Основные направления работы:

- диагностическое;
- консультационное;
- просветительское;
- коррекционно-развивающее;
- профилактическое.

Этапы сопровождения:

Цели: создание тренинговых групп с целью:

- создания благоприятного климата;
- определения лидеров, а также детей, нуждающихся в психологической поддержке;
- контроль и коррекция психологического климата в отрядах;
- коррекция отрицательных психических состояний, вызванных длительным нахождением вне дома;

- индивидуальная психокоррекционная работа с детьми, имеющими различные отклонения;
- развитие лидерских, коммуникативных способностей;
- снятие эмоционального напряжения детей, педагогов.
- развития самосознания детей.

Содержание работы:

- Лагерь «В гостях у сказки». Формирование доверия и комфорта в отряде, развитие социальных эмоций»;
- Тематическая площадка «Лидеры»;
- Тренинг самосознания (для ВШУ, ОПДН)
- подготовка коррекционных (групповых и индивидуальных) и развивающих минипрограмм.

Содержание работы:

Лагерь «В гостях у сказки»	Тематическая площадка «Лидеры»	Тренинг самосознания (для ВШУ, ОПДН)
Сказкотерапия см. Приложение № 1	тренинг лидерских способностей тренинг общения см. Приложение № 2	тренинг самосознания см. Приложение № 3 тренинг общения см. Приложение № 4

План работы:

№	Даты	Время	Мероприятия
1.	29, 31 мая 5, 7, 10 июня	С 09.30 до 13.30	Занятия по Сказкотерапии
2.	17, 19, 21, 24, 26, 28 июня	С 11.00 до 12.00	Тематическая площадка «Лидеры»
3.	1, 3, 5, 8, 10,12 июля	С 11.00 до 12.00	Тематическая площадка для детей состоящих на ВШУ и ОПДН

Индивидуальная работа

Цель: психологическая помощь детям с низким уровнем адаптации.

Индивидуальная работа проводится по результатам диагностики и наблюдений, заявкам педагогов, в случае необходимости оказание экстренной психологической помощи:

- консультации (по запросу) очные и заочные «Вы спрашиваете – психолог отвечает»

Тематика:

- общение со сверстниками;
- решение конфликтных ситуаций;
- как справиться с чувством одиночества;
- как найти друга;
- как снять накопившееся напряжение;
- взаимоотношения между мальчиками и девочками;
- страхи и другие вопросы.

- Час психологической разгрузки

для детей:

- аутогенная тренировка;
- релаксации;

для педагогов:

- Программа снятия психоэмоционального напряжения у педагогов.

Работа с родителями

- Консультации (по запросам)

Приложение 1–Сказкотерапи

Цель: воспитание ценностных ориентаций посредством сказки, формирование психологического здоровья младших школьников.

Задачи:

- формировать интерес к проводимым занятиям, способствующим приобретению и развитию навыков общения, познавательных процессов, адаптации к школе.

- формировать навыки общения;

- корректировать трудности поведения и характера;

- развивать у детей познавательные процессы: внимание, воображение, память, мышление;

- повышать уровень интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

- создать комфортную обстановку на занятиях, благоприятные условия для адаптации учащихся;

- формирование общественной активности, самореализация в обществе.

Структура занятий:

Занятие делится на несколько этапов:

1. Приветствие (огранизационный момент, сюрпризный момент, упражнения на внимания и т. д.)

2. Основная часть. Чтение или рассказывание сказки (с последующим обсуждением).

3. Обыгрывание сказки.

4. Прощание. Рефлексия.

Прогнозируемые результаты:

Предполагаемым результатом работы должна стать положительная динамика личностного развития младших школьников и обучающихся начальной школы с особыми образовательными потребностями учащегося, которая определяется расширением круга знаний и умений ребенка, повышением уровня его интеллектуального и эмоционального развития, коммуникативной и творческой активности, самоопределения в выборе дальнейших занятий.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

-развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и способности сопереживанию;

- развитие нравственных чувств и этического сознания;

- трудолюбия и творческого отношения к труду и учебе;

- развитие толлерантности;

- моделировать ситуацию с помощью учителя Коммуникативные УУД.

Метапредметные результаты:

- формирование мотивации к самосовершенствованию, в том числе, положительного отношения к обучению;

ценностно-смысловой сферы личности;

- умения учиться и способности к организации своей деятельности (планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей) как первого шага к самообразованию и самовоспитанию.

- умения определять общую цель и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение

и поведение окружающих;

- опыта социального взаимодействия в современном российском обществе на основе толерантности;

- готовности слушать собеседника и вести диалог, готовности признавать возможность существования различных точек зрения

и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- навыками использования знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

- навыками активного использования речевых средств и средств ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач;

- навыками использования различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

- умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;

- умение исследовать свои качества и свои особенности, доверительно и открыто говорить о своих чувствах;

- умение слушать и понимать речь других, осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

- навыками осознанного ценностно-смыслового построения речевого высказывания и составления текстов в устной и письменной формах;

- логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий

и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- базовыми предметными и межпредметными связями, формирующими основы российской гражданской идентичности и целостного мировосприятия.

- воспитание способности к духовному развитию и нравственному самосовершенствованию;

- добросовестного отношения к учебе, домашним обязанностям и труду;

- готовности применения полученных знаний в быту, семейной жизни, дружеских отношениях и будущей трудовой и общественной деятельности.овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

Формы контроля:

-отслеживание динамики личностного и эмоционального развития ребенка по результатам диагностики и проведенной коррекционно – развивающей работы;

- фиксирование результатов в индивидуальной карте сопровождения;

- самопроверка и взаимопроверка обучающихся;

Методическое обеспечение:

- необходимая литература по разделам программы;

- диагностический инструментарий, соответствующий возрасту ребенка.

1. Цветок по имени Незабудка — терапевтическая сказка.Сказкотерапия для детей

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Ощущение себя «белой вороной». Зажатость, скованность.

Ключевая фраза: «Я не такой, как все».

Недалеко от большого города был лес, а в лесу — поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну прилетали бабочки, а в траве запевали свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, принося с собой приятную прохладу.

Цветы на этой поляне были самые разные и, что самое волшебное,— они умели разговаривать. Каждый цветок рассказывал другому лесные новости или играл с другим

цветком в мячик из капелек росы. Им было весело и интересно жить на этой лесной поляне.

И вот однажды утром на поляне появился новый цветок — на тоненьком стебельке, с маленькими листиками и очень маленьким нераскрывшимся зеленым бутоном.

— Ты похож на обыкновенную траву,— сказали большие красные цветы Мака.— Ведь ты такой же зеленый.

— Нет,— ответил новый цветок,— я цветок Незабудка.

— Да какой же ты цветок, если твой бутон не раскрылся!— сказали Ромашки, покачиваясь на тонких ножках.— Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно, а цветов по имени Незабудка не знаем.

— Таких цветов не бывает,— зазвенели Колокольчики.— Нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветка по имени Незабудка.

И все цветы на поляне сказали: «Нет такого цветка, ты не наш, мы не будем дружить с тобой!».

Маленькая тоненькая зеленая Незабудка посмотрела на себя. «Да. Я вся зеленая и бутон мой не раскрылся, говорить со мной никто не хочет и играть тоже…» От этой мысли она почувствовала себя такой одинокой и всеми покинутой! Ей сделалось так

грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опустились, нераспустившийся бутон наклонился к земле…. Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дождик, который напоил Незабудку спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки:

— Смотри, какой у меня большой цветок с желтой серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце!

— А мы,— зазвенели колокольчики,— самые звонкие на всей поляне. Знаем много песен и лесных историй.

А маленькой тонкой Незабудке опять нечего было сказать, да ее и никто и не слушал, ведь она и не похожа на цветок.

«Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился и они увидели, что я тоже цветок»,— подумала Незабудка.

Вдруг на поляну пришли какие-то люди, и Незабудка испугалась, что на нее наступят, что уже никто ее не увидит, ведь она такая же зеленая и тонкая, как трава. Но, к счастью, этого не случилось.

И на следующий день у Незабудки из бутона появился цветок — очень красивый, голубой с белым отливом, по форме своей не похожий ни на один цветок на поляне.

— Смотрите, смотрите, какой красивый цветок у нас на поляне!— зазвенели Колокольчики.

— Какой он изящный и как прекрасны его лепестки!— заметили Маки.

— Он стал лучшим украшением нашей лесной поляны,— сказали Ромашки.— Как это хорошо, что такой великолепный цветок появился именно на нашей поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

— Летая по всему лесу, мы нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка.

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучше всех и рассказала самую интересную лесную историю. Бал в ее честь продолжался целый месяц. Ее выбрали Королевой бала цветов и на ее венчике засверкала корона. Незабудка на королевском троне испытала большое счастье и радость, ведь она сама смогла найти в себе силы для того, чтобы ее бутон раскрылся и все увидели, что она, Незабудка — прекрасный цветок.

Вопросы для обсуждения

Почему все цветы «нападали» на Незабудку? Что она при этом чувствовала?

С тобой когда-нибудь случалась похожая история? Что помогло Незабудке превратиться в красивый цветок? «На самом деле Незабудка всегда была красивой, просто сначала этого никто не видел». Согласен ли ты с этим?

2. **Помидор Сашка — терапевтическая сказка. Сказкотерапия для детей**

Возраст: 5—9 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками, при поступлении в новый коллектив. Боязнь и депрессивные чувства, связанные со школой.

Ключевая фраза: «Мне здесь грустно и одиноко!»

На большой широкой улице, по которой с грохотом и шумом ездили машины, трамваи и автобусы, стоял огромный детский магазин игрушек. Он весь светился ярким блеском, потому что в его зеркальных окнах отражались лучи веселого солнца. На третьем этаже находился самый большой отдел, где продавались мягкие игрушки. В этом отделе жил большой мягкий красный помидор. Звали его Сашка. Он очень любил смеяться, и баловаться, как все дети. Этот отдел был самым веселым и шумным, потому что все игрушки, которые там продавались, были лучшими друзьями друг другу. Они уже долго жили в одном отделе и никогда не ссорились. У Сашки была самая любимая продавщица Ира. Она тоже очень любила Сашку и заботилась о нем как самая нежная мама.

Но однажды утром все закончилось. В магазин пришла женщина и купила Сашку. Она забрала его и принесла домой. Бедный Сашка оказался один, без старых друзей в жуткой пустой комнате. Ему было одиноко, грустно и тоскливо. В этой квартире были еще игрушки, но Сашка никого не знал и боялся их. Его посадили на пустую полку. Сашка сидел там один и все время смотрел в окно. Это было единственное занятие, которое он

смог себе найти. По улице постоянно ездили машины, сновали туда-сюда люди. Моросил мелкий противный дождик. И на душе у Сашки было так гадко. Он вспоминал большой магазин и ему становилось невыносимо грустно от того, что он оказался здесь один. От таких мыслей и безумного страха и одиночества Сашка заболел. У него поднялась температура и он думал, что уже никогда не поправится. Да ему и не хотелось. А для чего? зачем? Друзей у него здесь нет, да и любимая продавщица Ира, наверное, уже не вспоминает о нем. А он по ней скучал больше, чем по кому бы то ни было.

К вечеру Сашка заснул и увидел удивительный сон. Ему приснилась Ира, она была одета в яркое желтое платье и похожа на те солнечные лучики, которые пробивались через окна и заполняли большой отдел в их любимом магазине. Ира нежно улыбнулась, крепко обняла Сашку, погладила по голове и спросила, почему он такой грустный. А Сашка тяжело вздохнул и начал рассказывать: «Мне так плохо, мне скучно, у меня нет друзей, мне не с кем поиграть». «Не плачь,— сказала Ира,— никто не подходит к тебе, потому что ты всегда сердитый, не улыбаешься. Если ты будешь приветливым и не будешь бояться, у тебя будет очень много друзей. Надо только очень сильно этого захотеть и очень постараться и у тебя все получится!» «Правда?»— удивился Сашка. «Конечно,— ответила Ира.— Я тебе обещаю!»— сказала она и исчезла в белом волшебном облаке.

Вдруг Сашка проснулся. Его сон казался ему таким реальным. Уже настало утро и солнышко ласково светило в окно. «У меня будут здесь друзья,— сказал сам себе Сашка. — Я уверен в этом, я это точно знаю!». Как только он это сказал, в комнату вошла женщина и разбудила мальчика. «С днем рождения, сынок,— сказала она и подарила ему вместе со всеми игрушками Сашку. Сашка улыбался во весь рот и прямо-таки светился от радости и счастья. Мальчик тоже обрадовался и заулыбался. А днем был задорный и веселый детский праздник: было шумно, суетливо и все комнаты наполнились веселым детским смехом. Сашка чувствовал себя самым счастливым на Земле, потому что он чувствовал в себе силы радоваться, шутить, бегать и играть с другими куклами, которые в этот вечер стали его друзьями, и веселиться с детьми, которые в этот вечер пришли на самый радостный детский праздник — день рождения.

Вопросы для обсуждения

Как чувствовал себя Сашка в новом доме? Из-за чего он грустил?

Какой совет дала Сашке Ира? Как еще можно было бы помочь Сашке?

3. Рисунок на тему «Моя любимая сказка»

Вопросы для обсуждения

Расскажите о том, что вы нарисавали.

Чем тебе нравится именно эта сказка.

Приложение 2 - Тренинг лидерских способностей

Тематика:

1. «Кто такой лидер?»
2. «Качества лидера».
3. Лидер и творческое мышление.

<u>Встреча 1. «Кто такой лидер?»</u>

Цель: раскрыть понятие «лидер», дать возможность детям продиагностировать свои лидерские способности.

<u>1. Упражнение</u>

Правила работы в группе:

- искренность
- принцип «Я»
- «Стоп»
- активность
- конфиденциальность

3. Знакомство. Назовите свое имя и продолжите фразу: «Я всегда бываю первым, когда…»

<u>4. Упражнение «Переходы»</u>

Цель: активировать внимание друг к другу.

(данное упражнение носит диагностический характер, отслеживаются те ребята, которые первыми начинают делать упражнение, предлагать свои варианты решения – у них есть лидерский потенциал).

Ход: постройтесь в шеренгу по росту пока я считаю до 10, по цвету глаз, по дням рождения, по длине волос и т.д.

Обсуждение: Кто в группе предложил первым?

5. <u>Информирование:</u> Сегодня мы с вами постараемся ответить на вопросы: кто такой лидер? Являетесь ли лично Вы лидером?

Чтобы наша работа была результативной выпустим брошюру «Толковый словарь» под название «Лидер это..!». Продолжите, пожалуйста, «лидер это…». На это вам 3 минуты (по истечению времени зачитываются определения ребятами).

Подведем итог определений. Лидер – член группы, за которым она признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях, занимает центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе.

Лидер – человек, который может вести за собой других, видит цель и знает как к ней придти.

Как вы думаете, в каком возрасте человек может стать лидером?

(опрос)

Человек лидером может быть в любом возрасте, начиная с дошкольного. Вспомните литературные произведения и их героев-лидеров Буратино, Том Сойер и др.

В психологии приняты различные классификации лидеров:

- по содержанию деятельности:
- лидер-вдохновитель
- лидер-исполнитель;
- в зависимости от характера деятельности;
- лидер - универсальный
- лидер – ситуативный.
- от направленности деятельности:
- лидер – эмоциональный
- лидер – деловой.

Подумайте, каким лидером чаще бываете вы.

6. Тест «Вы – лидер»

7. Тест «Кто ты» (см. Приложение)

Встреча 2 «Качества лидера»

Цель: познакомить с качествами необходимыми лидеру.

1. **Упражнение: «Имя с прилагательными»**

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Ход: Самое приятное слово для человека – это его имя. Сейчас назовите свое имя с прилагательным, на первую букву вашего имени. Оно должно быть обязательно положительным. Например: Татьяна – таинственная.

3. Опрос: С каким настроением, и с какими ожиданиями вы пришли?

4. Информирование.

Сегодня мы с вами заострим внимание на тех человеческих качествах, которые необходимы лидеру. На этот счет существует много версий. Мы же с вами имеем право создать свою. Сейчас в течении 1 минуты подумайте и запишите качества необходимые лидеру… Составим таблицу «Качества лидера» (записываются все высказывания ребят, те качества, что повторяются больше всего подчеркиваются).

6. **Упражнения: «Попади в круг»**

Цель: развивать качество лидера – умение убеждать.

Ход: Одно из качеств лидера – это способность убеждать. Предлагаю возможность потренировать у себя это качество. Встаньте в круг. Возьмитесь за руки. Кто будет Водящим? Задача Водящего – любым способом попасть в круг. Убедите, что вам туда необходимо попасть.

9. **Упражнение «Будь собой»**

Цель: приобрести опыт ведения переговоров или убеждения как вербального, так и невербального.

Ход: В эту игру играют парами, затем делятся впечатлениями с группой.

Разбейтесь на пары (раздать роли). Прочтите инструкцию про себя и действуйте в соответствии с прочитанным. Инструкция не требует комментариев.

Пакет первый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начните снова.

Исполнитель Б. Молчите, пока не заговорит ваш партнер, подбадривайте его всем своим видом. В процессе разговора поддерживайте беседу, проявляя заинтересованность. Смотрите на него, улыбайтесь, кивайте, задавайте вопросы и т.д., но не пытайтесь завладеть инициативой в беседе. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет второй.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, посмотрите на него с выражением типа: «Ну-ну, посмотрим, что интересного ты можешь сказать». Продолжайте молча его разглядывать. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет третий.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, послушайте минуту или две, затем начните ерзать, менять ноги, положенные одна на другую, смотреть на

часы, оглядываться по сторонам и т.д. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Да-да», продолжайте!», при этом ведите себя по-прежнему. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет четвертый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Дождитесь, когда ваш партнер начнет говорить, после чего выразите свое молчаливое несогласие со сказанным посредством жестов или соответствующим выражением лица. Если ваш партнер замолчит, скажите что-нибудь вроде: «Ну-ну, продолжайте!», но не меняйте своего поведения. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет пятый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что вам интересно, но не смотрите на него. Вы можете смотреть на что угодно – осматривать комнату или опустить глаза. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер начнет говорить, отвечайте как можно более ободряющим тоном. Попытайтесь придерживаться темы, предложенной партнером. Задавайте вопросы, проясняйте суть и т.д. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Обсуждение: Игроки оглашают содержание своих инструкций и рассказывают, как прошли диалоги.

10. Информирование: Вы можете видеть, что некоторые люди оказываются настолько поглощены собственной речью, что их слушателям фактически приходится уйти, прежде чем чувство их скуки, невнимания дойдут до оратора. Что вы испытали будучи оратором, а будучи слушателем? Легко ли было следовать инструкции. Так или иначе, люди всегда реагируют на окружающую действительность. Люди постоянно подают друг другу сигналы даже тогда, когда они думают, что не делают ничего особенного. Если люди хотят быть лидерами, то им нужно лучше понимать, что на окружающих способна повлиять любая мелочь в их поведении.

11. Рефлексия: Что для себя нового открыл на этой встрече?

12. Ритуал прощания.

Встреча 3 «Лидер и творческое мышление»

Цель: побудить к творческому мышлению, показать как можно конструктивно решать проблемы.

Упражнение «Любишь не любишь»

Цель: активизация творческого мышления.

Ход: каждый второй любит то, чего предыдущий не любит.

Например: Я люблю танцевать, но не люблю падать. Я люблю падать, но не люблю ушибаться.

3. Информирование.

У нас третья встреча тренинга лидерских способностей. На первых двух мы пытались определить и в какой-то мере развить качества, которыми должен обладать лидер: умение убеждать, умение слушать, быть чувствительным к невербальным средствам общения. Сегодня мы продолжим развивать лидерские способности. Для чего? Для того, чтобы не стать орудиями чужой воли.

Цель встречи: побудить вас к творческому мышлению при помощи которого вы сможете решать свои проблемы конструктивно.

Кто-то из великих сказал: «Неумение использовать такое врожденное богатство, как способность к творчеству, то ли в силу незнания что оно есть, то ли безразличия или боязни показаться смешным, является не просто расточительством, это предательство самого себя.

4. **Упражнение «Принцесса и крестьянин»**

Цель: побудить к творческому мышлению.

Ход:

- разбить на две команды;
- рассказать историю о принцессе и крестьянине;
- 5 минут команды обсуждают решение проблемы;
- отвечают;
- обсуждение.

Крестьянин захотел жениться на принцессе. Король, ее отец, пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.

Но крестьянин был красив, а королева добра и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию.

Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карт и принять то, что будет на ней написано, как свою судьбу. На одной карте будет написано «свадьба», а на другой – «смерть». Если он откажется, то умрет. Однако король смошенничал и пометил обе карты словом «смерть» и положил их в ящик.

Королева заметила это и поспешила рассказать обо всем принцессе, чтобы та смогла предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карту, после чего женился на принцессе и жил после этого счастливо. Король так рассвирепел, что умер от удара, а королева унаследовала престол.

Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем.

Ответ: крестьянин вытянул карту и не взглянул на нее, порвал на клочки, проглотил и сказал: «Пусть другую карту достанет король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «свадьбу», я буду знать, что моей картой была «смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если картой короля будет «смерть» я пойму, что моей была «свадьба», и смогу жениться на принцессе.

5. **Упражнение «Ты выбираешь»**

Цель: продемонстрировать значение творческого мышления в лидерском поведении.

Ход: разбиться на группы по 3 или 5 человек.

Встаньте каждый третий. Эти люди будут лидерами групп, которые они себе наберут из оставшихся ребят.

Всем группам общее задание: придумать одну пятиминутную разминку для всей аудитории. Игра должна быть такой, чтобы каждый мог без труда участвовать в ней в данных конкретных условиях; она должна стимулировать творческое мышление у всех игроков и продолжаться не дольше 5 минут.

Условия следующие:

- вспомнить или сочинить игру;
- продолжительность игры 5 минут;
- должны играть все присутствующие в помещении;
- обсуждение 5 минут.

Есть ли какие-нибудь вопросы? (через 5 минут)

Лидеры предъявляют вариант, на котором остановилась группа. По желанию участников можно проиграть понравившиеся предложения.

Обсуждение: лидеры, расскажите о происходившем в вашей группе.

6. Информирование: Из того, что мы увидели и услышали можно сделать еще один вывод: успех зависит от определенных факторов, а именно от:

- самопрезентации;
- качества информации (нужно знать о чем ты говоришь);

- способности мотивировать людей на деятельность.

А сейчас предлагаю вам остыть, точнее расслабиться. У лидера для решения поставленных задач должно быть ясное сознание. В этом ему поможет прием «Горячий воздушный шар».

7. Прием «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно расслабляя мышцы ног, рук, лица.

Вообразите себе гигантский воздушный шар утопающий в зелени луга. Представьте эту картину как можно отчетливее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда она будет наполнена доверху, представьте, как веревка шара сама отвязывается от якоря и шар медленно набирает высоту. Он уплывает по воздуху, далеко-далеко уносит груз ваших проблем.

8. Рефлексия. Наши встречи по развитию лидерских способностей закончены. Интересно, что для вас были эти занятия. Какие появились предложения, пожелания.

9. Ритуал прощания.

Приложение 3 - Тренинг самосознания

Тематика:

1. Представление группы. Правила работы в группе.
2. Философские истоки личностного самосовершенствования.
3. Релаксация.
4. Концентрация.
5. Визуализация.
6. Образ «Я».
7. Самораскрытие.
8. Принятие себя.
9. Мир наших эмоций и чувств.
10. Как управлять отрицательными эмоциями и создавать положительное настроение.
11. Что такое эмпатия.
12. Индивидуальные особенности мышления. Как развивать мышление.

Цель: Содействие процессу личностного развития, формированию предпосылок для развития позитивной «Я-концепции».

Задачи:

– способствовать развитию интереса к самому себе, формировать собственную культуру самопознания,

– содействовать расширению самосознания подростков,

– формировать у участников установку на саморазвитие в рамках занятий,

– познакомить с основными состояниями человека (Ребенок, Взрослый, Родитель) и их поведенческими проявлениями,

– стимулировать развитие рефлексивных способностей,

– способствовать осознанию учащимися жизненных целей и трудностей на пути к их достижению.

Тематическое планирование

№	Тема	Форма проведения	Кол-во часов
I Блок: «Я-концепция и её ключевые компоненты»			
1	Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?	Беседа, разминочные игры, психологические упражнения, анкетирование, тестирование, тематический рисунок, наблюдение, самоанализ.	2час
2-3	Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница.		2 часа
4	Я в глазах других людей.		1 час
Блок: «Саморазвитие личности»			
8	Каким я хочу быть?	Разминочные игры, дискуссии, психологические упражнения, моделирование ситуаций, беседа, тематический рисунок, анкетирование.	1 час
9	Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности.		2 час
10	Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.		2 час
Всего:			10 ч.

Прогнозируемый результат:

1. Развитие рефлексии учащихся;
2. Составление личностного психологического портрета;
3. Формирование умения построения жизненной перспективы и преодоления жизненных трудностей;
4. Осознание потребности в личностном саморазвитии и самоопределении;
5. Формирование предпосылок для развития позитивной «Я-концепции».

Методические разработки занятий

<u>I блок: «Я-концепция и её ключевые компоненты»</u>

Занятие №1

Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?

Будьте интересны себе,

тогда вы станете интересными для других людей.

Ш. Амонашвили

Цели занятия:

- Знакомство учащихся с понятием «самопознание»;
- Погружение учащихся в свой внутренний мир и ориентация в нём;
- Формирование желания на активное участие в занятиях.

Структура занятия:

1. Вводное слово ведущего.

Приветствие участников, информирование о целях и задачах программы. Принятие правил работы в группе (5 мин).

2. Шеринг.

Определение настроения участников (имя – цвет), выяснение ожиданий от занятий, выявление мнений участников о том, чем может быть полезно изучение заявленной темы (5 мин).

3. Игра на знакомство участников друг с другом: **«Тутти-фрутти»** (7 мин).

4. **Упражнение: «Тематические ассоциации».**

Слово «самопознание» записано на доске. Ребята по цепочке дают объяснение слову «самопознание». На доске записываются самые неожиданные и интересные объяснения, к примеру: узнавание, прогнозирование, намерение, инсайт и др. Подводится итог и вводится определение понятия «самопознание». Самопознание – это процесс осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающему, к другим людям и к самому себе (7 мин).

5. Анкета «Знаете ли вы себя?» (5 мин).

Участникам предлагается оценить свои знания и представления о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания).

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, вам нужно оценить свои знания о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания). Прежде чем дать ответ на утверждение, надо подумать, вспомнить важные события, в которых проявлялось то или иное ваше знание или качество.

Анкета

№	Знаете ли вы себя?	5 4 3 2 1
1	Я знаю свои физические данные	5 4 3 2 1
2	Я знаю свое здоровье	5 4 3 2 1
3	Я знаю себя	5 4 3 2 1
4	Я знаю особенности своих органов чувств	5 4 3 2 1

5	Я знаю свои способности (к чему я способен)	5 4 3 2 1
6	Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	15 4 3 2
7	Я знаю свой характер	5 4 3 2 1
8	Я представляю особенности своего ума	5 4 3 2 1
9	Я знаю, какая у меня память	5 4 3 2 1
10	Я знаю особенности своего поведения	5 4 3 2 1
11	Я веду личный дневник	5 4 3 2 1

6 . Игра: «Пессимисты и оптимисты».

Учащимся предлагается продолжить письменно фразы, записанные на доске и затем высказать по кругу своё мнение (6 мин).

Мне необходимо познавать себя для того, чтобы…

Я не хочу познавать себя, потому что…

Ведущий, после высказываний всех участников, делает обобщающий вывод.

7. Игра: «Меняются местами те, кто…» (на личностные качества, например – добрый, отзывчивый, активный и др.) (5 мин).

8. Упражнение «Какие мы?»

Участникам раздаются листочки, каждый участник пишет в верхней части листка свое имя и делит лист вертикальной линией на две части Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком « - ». Под знаком «+» перечисляем:

-название любимого цвета,

-любимое время года,

-любимое время суток,

-любимый фрукт,

-любимое растение,

-любимое животное,

-любимый фильм (сериал),

-любимое занятие (хобби),

-любимый учебный предмет.

В правой части листа под знаком « - » каждый называет нелюбимый цвет и т.д.

Затем ведущий собирает листочки участников и в произвольном порядке зачитывает их ответы (не называя имя участника). Задача участников угадать кто «скрывается» за этими ответами.

9. Рефлексия занятия:

Участникам предлагается высказать своё мнение о прошедшем занятии. Какого цвета настроение? Оправдались ли ожидания участников? Что оказалось наиболее полезным? Что было наиболее интересным? Есть ли пожелания на следующее занятие?

Занятие № 2

«Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница»

Цели занятия:

- Знакомство учащихся с понятием «Я-концепция»;
- Создание условий для формирования у учащихся положительного отношения к себе, принятия себя; развития толерантности к себе и другим;
- Стимулирование интерес к самому себе, формирование собственной культуры самопознания;
- Содействие расширению самосознания подростков.

Структура занятия:

1.Шеринг: Определение настроения участников (имя – цвет), выяснение ожиданий от занятия.

2. Вводное слово ведущего. Ведущий предлагает учащимся ответить на вопросы: «Много ли сил и времени тратят люди, думая о себе? С какого возраста они по-настоящему глубоко и серьёзно начинают задумываться о себе?»

Ведущий делает вывод о том, что в подростковом возрасте у человека формируется «Я-концепция», т.е. целостное представление о самом себе, совокупность чувств и мыслей по отношению к себе.

3.Упражнение « Имя».

Участникам предлагается записать на листе свое имя так, чтобы буквы имени были записаны в столбик (друг под другом). А затем напротив каждой буквы имени записать свое положительное качество, которое начинается на эту букву.

Например:

М- милый

И - интересный

Ш - шустрый

А - артистичный.

Участник сначала зачитывает свои ответы, а потом отвечает на вопросы:

Знает ли он, почему его так назвали? Нравится ли свое имя? Как называют друзья? Как хочешь, чтоб тебя называли в группе?

4. Упражнение - разминка: «Коктейль движений».

Ведущий предлагает провести соревнование между подростками в парах. Задания могут быть такими: а) одновременно писать правой рукой, левой гладить соседа и считать до 20 и обратно; б) ходить по классу, правой рукой гладить себя по голове, левой постукивать по носу; в) одновременно расчёсывать волосы, кивать головой и качаться из стороны в сторону. В каждой паре выигрывает тот подросток, чьи действия будут более согласованными.

5. Упражнение: «Кто я?»

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

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

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

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

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

-отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);

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

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

6. Разминка « Точки опоры»

Участники начинают ходить по классу в хаотичном порядке. Время от времени ведущий называет две цифры: первая цифра будет обозначать количество человек, которые должны объединиться вместе, а вторая - количество точек опоры, которое должно быть у

каждой объединившейся группы. Точками опоры являются ноги, руки и другие части тела, способные касаться пола.

7. Упражнение «4 квадрата»

Учащимся предлагается взять лист бумаги и разделить его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставить цифры 1,2,3,4 *(ведущий показывает свой лист, разделённый на четыре части с пронумерованными квадратами).*

Далее в квадрате под номером 1 ребятам нужно написать 5 качеств, которые нравятся и которые они считают положительными. Можно написать качества одним словом, например, «находчивый», «надёжный». А можно описать их несколькими словами, например «умею по настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца». После того как задание выполнено, ведущий предлагает ребятам заполнить квадрат номер 3: написать в нём 5 качеств, которые являются негативными и не нравятся в себе. Ведущий уточняет, что писать нужно искренне.

Далее ведущий просит внимательно посмотреть на качества, которые учащиеся записали в квадрате № 3 и переформулировать их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого можно представить, как эти качества назвал бы человек, который их очень любит и которому в них всё нравится. Переформулированные качества необходимо записать в квадрате № 2.

После этого учащимся нужно представить, что их кто-то очень не любит, и поэтому даже их положительные качества он воспринимает как отрицательные. Затем ребята смотрят на качества, записанные в квадрате № 1, переформулируют их в негативные (с точки зрения человека, который их не любит) и записывают переформулированные качества в квадрате № 4.

После того, как квадраты заполнены, ведущий предлагает прикрыть ладонью квадраты 3 и 4 и посмотреть на квадраты 1 и 2, обращая внимание ребят на то, какой замечательный человек получился!

Дальше, наоборот, закрыть ладонью квадраты 1 и 2, посмотреть на квадраты 3 и 4 – с таким человеком никто не захочет общаться!

Вывод: Нужно посмотреть на свой лист в целом. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это всё вы, только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения человека, которому вы не нравитесь. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нём букву «Я».

Обсуждение: Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, а какие труднее?

Комментарии для ведущего: Иногда учащиеся затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В

таких случаях нужно помочь. Ведущий может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задаёт вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и весёлой тренировкой для всей группы.

Пример заполнения квадратов

1. Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Всё делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.	**2.** Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.
3. Несдержанный, иногда говорю то, о чём лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскочка, люблю быть в центре внимания. Трус, многого боюсь.	**4.** Несерьёзный, шут гороховый. Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда. Самоуверенный ловкач.

8. Рефлексия занятия.

Учащимся предлагается ответить, какие моменты занятия понравились меньше всего, а какие были самыми интересными и почему?

Занятие №3

«Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница»

Цели занятия:

- Создание условий для формирования у учащихся положительного отношения к себе, принятия себя; развития толерантности к себе и другим;

- Стимулирование интерес к самому себе, формирование собственной культуры самопознания;

- Содействие расширению самосознания подростков.

Структура занятия:

1.Шеринг: Определение настроения участников (имя – фрукт), выяснение ожиданий от занятия.

2. Игра «Волшебный магазин»

Учащимся предлагается определить те личные качества, которых у них в избытке и они могли поделиться хорошими качествами с другими людьми и плохие качества, от которых они хотели бы избавиться. Ребята представляют себе волшебный магазин, в который они приходят, чтобы сдать свои плохие качества и получить взамен то, что необходимо.

Вопрос для обсуждения: Какие чувства вы испытывали, будучи в роли продавца и покупателя?

3. Проективный рисунок: «Символический автопортрет»

Учащимся предлагается на альбомных листах выполнить рисунка на тему: «Каким я себя представляю». Это может быть портрет, символы, животные и другие образы. На выполнение рисунка отводится 10 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре круга, затем произвольно выбирается один и ставится так, чтобы всем его было видно. Теперь каждый желающий рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, является тот человек, который здесь себя изобразил. Все желающие высказываются по очереди, при этом автор рисунка не объявляет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Если позволяет время и численность группы можно обсудить все рисунки.

4. Разминка: «Эстафета»

Участникам предлагается построится в шеренгу по определённым параметрам:

- По росту: от самого низкого к самому высокому;
- По размеру обуви: от большого к маленькому;
- По длине волос: от самых коротких до самых длинных;
- По цвету глаз: от тёмных к светлым;

- По теплоте рук: от самых холодных к самым горячим.

Ведущий замерят время выполнения каждого задания и сообщает результаты участникам.

После разминки проводится обсуждение:

- На какое задание ушло больше времени, а какое вам удалось сделать за небольшой отрезок времени и почему?
- Изменилось ли настроение после упражнения?

5. Упражнение: «Лестница».

Ребятам предлагается составить лестницу самых значимых событий в их жизни, начиная с того времени, как они начали себя осознавать. К примеру, 1993 год – мне подарили железную дорогу и т.д.

Затем учащимся предлагается «подняться по лестнице» - определить главные события своей жизни в будущем.

После определения главных событий жизни ребята объясняют, какие качества им будут необходимы для продвижения по лестнице жизни.

6. Рефлексия занятия.

Учащимся предлагается ответить, какие моменты занятия понравились меньше всего, а какие были самыми интересными и почему?

Занятие №4

«Я в глазах других людей»

Цели занятия:

- Активизация процесса рефлексии;
- Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции.

Структура занятия:

1. Шеринг. Определение настроения участников (имя – погода), выяснение ожиданий от занятия.

Вопрос для обсуждения: «Как вы думайте, нужно ли рассматривать эту тему и для чего?»

Ведущий делает вывод о том, что представление о себе важно строить не только на собственном мнении, которое чаще всего бывает субъективным, но и учитывать мнение других людей. При сочетании этих мнений можно составить адекватное представление о себе.

2. Наблюдение. Часть №1. Сейчас каждый из вас получит карточку с именем участника. Никому не показывайте её. Имя, написанное на карточке – это человек за которым вы будете наблюдать в течение всего занятия. Наблюдая, постарайтесь обратить внимание на следующие параметры: на настроение того человека, за которым наблюдаете, на его поведение во время занятия (активность-пассивность, сосредоточенность-отвлекаемость и др.), на его высказывания, жесты, мимику и позы. В конце сегодняшнего занятия свои наблюдения нужно будет зафиксировать на бумаге и отдать ведущему.

3. Упражнение: «Разные роли»

Все участники сидят в кругу. Ведущий называет роли, а каждый участник думает, кто из присутствующих здесь более всего подходит на названную ведущим роль и показывает на этого человека рукой. Объяснять свой выбор не нужно.

- романтик с горящими глазами;
- раскомплексованный шут гороховый;
- амазонка, лихо скачущая на коне;
- просящий милостыню бродяга;
- маленькая сказочная принцесса, принц;
- усталый пастух, гонящий стадо коров;
- встречающая его баба;
- подтянутый фашист с ледяными глазами;
- торговец за прилавком на базаре;
- величественно сидящий на троне царь, царица;
- продавщица мороженного;
- поэтесса.

Обсуждение:

- Что зависело от вашей способности воображения, что от личности того, на котого вы смотрели.
- О чем говорит то, что одного человека вам в определенном образе видеть трудно, а в другом легко.

4. Тест: "Какой я на самом деле?"

"Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нужно понять, какие вы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответит на этот вопрос. В дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте, пожалуйста, внимательны и откровенны перед самим собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильным и ответственным, научиться понимать

свои чувства и контролировать свое поведение.

Возьмите чистый лист и ручку. Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по пять. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос: "да" или "нет". Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову. Обычно, это самый верный ответ, то есть тот, который ближе всего к действительному положению дел. Если вы начнете раздумывать и выбирать наиболее "правильный" ответ, вы исказите истину. А это не в ваших интересах. Мы начинаем».

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

БЗ. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимыми?

В1. Проявляешь ты ли публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

ВЗ. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?

ГЗ. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Бланк для ответов

А 1	Б 1	В 1	Г 1	Д 1	Е 1
А 2	Б 2	В 2	Г 2	Д 2	Е 2
А 3	Б 3	В 3	Г 3	Д 3	Е 3
А 4	Б 4	В 4	Г 4	Д 4	Е 4
А 5	Б 5	В 5	Г 5	Д 5	Е 5

Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество ответов "да" в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов "да" ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д или Е. Там же, где большинство ответов "нет", ставьте "О". У вас должен получиться один из вариантов ответа, например, АВГ или ОДО.

Интерпретация результатов

1. По трем первым группам (А, Б и В) или "Каким ты кажешься окружающим".

АОО - Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-

чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Друзьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты умеешь настоять на своем.

АОВ - Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО - Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ - Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая своре мнение, не думаешь о том: как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

ООО - Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ - Не исключено, что о тебе говорят: "Какой не сносный характер". Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО -Такие люди, как ты, примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких "задаваками", другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ - Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д и Е) или "Каков ты на самом деле".

ООО - Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие в тягость. Но мало кто доподлинно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ - Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно. Когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей,

проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО - Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате. Чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ- Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе нс по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

ГОО - Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные мнения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ - Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО - Ты - большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ - Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен. Но похоже, что любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в нем главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно получать - утомляет окружающих".

Рекомендации ведущему. Целесообразно заранее приготовить несколько экземпляров вопросов (по одному экземпляру на двух человек) и раздать их участникам. В этом случае не придется читать вопросы. Также следует приготовить чистую бумагу и ручки тем, кто забудет принести. Если будете читать вопросы, то читайте не более двух раз. После того, как все участники ответят на вопросы, вы зачитываете интерпретацию ответов для каждого участника, комментируя эти результаты по их желанию.

Психологический комментарий. Процедура тестирования помогает настроить членов группы на изучение самих себя, а это и есть основная задача данного тренинга

закрепление навыков самоанализа, более глубокое самораскрытие и на основе этого изменение себя. Естественно, что, как и любой другой тест - это лишь материал для дальнейшей работы. Участникам следует сказать, что результаты теста помогут в ходе тренинга глубже разобраться в себе. Даже если кого-то этот тест обескуражит или снизит рабочий настрой, объясните, что нужно отнестись к этому спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к самому себе. Подчеркните, что это не профессиональный тест, но которому можно определить те или иные личностные характеристики.

5. Упражнение: «Ассоциации».

Один из участников тренинга выходит за дверь, остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого водящий должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цвет он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т.п. При этом водящий показывает, кто именно ему должен ответить. Если он угадывает загаданного, то названный становится водящим, если нет – уходит вновь.

Обсуждение:

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?
- С чем это связано?
- Существуют ли различия между тем, какими мы представляемся самим себе и какими - другим людям?

6. Упражнение: «Листок за спиной».

Каждому человеку интересно, что думают о нём другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную и неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер, т.к. оно анонимно.

У каждого на спине будет прикреплён лист бумаги. Вы будете ходить, и записывать свои впечатления о человеке на листе бумаги, прикрепленном на его спине. Ваша задача сделать запись каждому участнику группы.

После окончания работы ребята снимают листы и знакомятся с записями.

Обсуждение:

- Что вы чувствуйте сейчас, после прочтения посланий? Можете зачитать одно – два из них.
- Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Легко ли было составить мнение о человеке и быть искренним?

- Поднимите руки те, кто считает, что он был искренним с другими. А сейчас те, кто думает, что послания, записанные на листе действительно искренние.
- Совпадают ли записи с вашими представлениями о себе?

7. Наблюдение. Часть №2. Сейчас настало время зафиксировать свои наблюдения на бумаге, указав имя и фамилию того человека, за которым вы наблюдали, а затем отдать их мне. Результаты ваших наблюдений мы рассмотрим на следующем занятии.

8. Рефлексия занятия.

Участников просят определить, что было самым сложным на занятии, начиная со слов: «Мне было сложно….»

Ребята дают оценку самому интересному фрагменту занятия. Они начинают это фразой: «Мне было интересно, когда…»

<u>Блок: «Саморазвитие личности»</u>

Занятие № 8

«Каким я хочу быть?»

Цели занятия:

- Формирование представлений у учащихся о понятии «Я – идеального»;
- Стимулирование интереса к созданию собственного образа «идеального Я»;
- Выявление путей перехода от «Я – реального» к «Я – идеальному».

Структура занятия:

1. **Шеринг.** Определение эмоционального состояния участников (настроение – цвет).

2. Беседа: «Образ идеального Я»

Ведущий задаёт детям ряд вопросов: «Что такое идеальное Я?» «Нужно ли человеку стремиться к образу идеального Я?»

Вывод: «Я - идеальное» - представление о том, каким следует стать, чтобы соответствовать внутреннему критерию успешности.

3. Проективный рисунок.

Учащимся предлагается на альбомных листах выполнить 2 рисунка на тему: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение рисунка отводится 10 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре круга, затем произвольно выбирается один и ставится так, чтобы всем его было видно. Теперь каждый желающий рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все желающие высказываются по очереди, при этом автор рисунка не объявляет

себя. После того, как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Если позволяет время и численность группы можно обсудить все рисунки.

4. Упражнение-разминка: «Островок»

Ребятам предлагается посмотреть на остров, составленный из газеты (можно взять стул). Всем вместе предлагается разместиться на этом островке.

5. Упражнение: «Я – реальный» и «Я – идеальный».

Участникам необходимо заполнить таблицу, в которой прописаны следующие колонки: «Какой я на самом деле», «Каким я хочу быть». Далее дети делятся на 3 группы и определяют конкретные способы перехода от образа «Я – реальный» к образу «Я – идеальный».

6. Упражнение: «Идеал».

Каждому подростку предлагается представить свой идеал человека, с которым ему хотелось бы общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый подросток пытается письменно сформулировать черты характера такого человека и записывает их на листе бумаги слева в столбик. После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берёт свой лист и считает, чьё имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

7. Упражнение: «Письмо себе из будущего».

- Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Это вы сами! Но письмо не совсем обычное, т.к. это оно является весточкой из вашего будущего.

Представьте себя через несколько лет – на 5, 10, 15 или 20 лет вперёд. Выберете любой возраст и напишите, что нового вы узнали о жизни и о себе, чего вы достигли за эти годы, что вы хотите пожелать себе юному с позиции этого возраста? На что обратить внимание и от чего предостеречь?

Далее проводиться обсуждение упражнения. Определяется, с какими чувствами ребята писали письма. Желающие зачитывают своё письмо.

Психолог может давать комментарии. Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя сегодняшнего с осуждением, кто-то

делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноте, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

8. Рефлексия занятия.

Ребята высказывают своё мнение по цепочке о том, какой момент занятия был самым запоминающимся для них и почему.

Занятие № 9

«Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности»

Цели занятия:

- Содействиеформированию у учащихся представлений о жизненных целях и трудностях на пути к их достижению;

- Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному саморазвитию;

- Содействие расширению самосознания подростков.

Структура занятия:

1. Шеринг. Определение эмоционального состояния участников (настроение – насекомое). Проводится разминка: «Вода, воздух, земля». Учащиеся сидят в круге. Ведущий бросает участнику мяч со словом: «вода» или «воздух», либо «земля». Учащиеся должны в соответствии с названным словом назвать животное, живущее в воде, в воздухе или на земле и вернуть мяч ведущему. Игра должна проводиться в быстром темпе.

2. Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление».

Ведущий организует дискуссию, вовлекая участников группы в обсуждение понятий: *жизненные события, жизненные трудности, преодоление, способы разрешения проблем.*

Инструкция участникам: «Вспомните, пожалуйста, основные проблемы, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и то, как вы вели себя в этих ситуациях».

Ведущий предлагает подросткам назвать разные трудные ситуации в их жизни. Это может быть конфликт с родителями, сверстниками, педагогами, плохая оценка, неразделённая любовь, недовольство своей внешностью.

Затем ведущий говорит о том, что существует два основных типичных стиля реагирования на трудную ситуацию: активный и пассивный. Он предлагает детям наполнить их содержанием применительно к тем ситуациям, которые ранее выделили учащиеся. Например, полученная двойка может заставить ученика «опустить руки», всеми силами стараться забыть о ней, заниматься более интересными делами, чем учёба, а может

мобилизовать ученика на повышение уровня знаний по этому предмету. Конфликт с педагогом может вызвать обиду, злость ученика, а может через стремление к его разрешению содействовать формированию у него уверенности в себе.

3. Чтение притчи: «Формирование бриллианта»

Алмазы ценятся благодаря своей прочности и надёжности. При этом сам алмаз образуется из менее прочного углерода. Способность алмаза противостоять внешним воздействиям формируется благодаря его долгому нахождению под высоким давлением в недрах земли. В процессе этого у него меняется внутренняя структура, он обретает прочность и устойчивость. В результате алмаз способен противостоять давлению других веществ, а при соответствующей обработке превращается в бриллиант.

Так и психика человека, тренированного и сильного, имеет стойкость в отношении, как внешних раздражителей, так и внутренних конфликтов. Любые трудности, с которыми человек сталкивается в своей жизни, он может направить на своё укрепление или разрушение.

Далее ведущий предлагает учащимся обсудить роль трудных ситуаций в жизни людей, делает вывод о том, что они могут оказывать развивающее воздействие на человека.

Дискуссия завершается ответами учащихся на вопрос: «Почему не все люди используют такую возможность развития?»

Комментарии ведущему:

Жизненные события *– это все значимые социальные изменения и неудачи, с которыми человек столкнулся в повседневной жизни. Жизненные события могут являться причиной стресса, но также могут иметь положительный исход с точки зрения защиты здоровья.*

Преодоление *– это процесс, предполагающий активизацию имеющихся у индивидов познавательных и физических навыков и ресурсов, используемых ими для разрешения проблем и преодоления стрессов и трудностей повседневного существования или жизненных событий, вызывающих стресс.*

4. Упражнение-разминка: «Крокодил».

Ведущий говорит учащимся о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными и нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления о т этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание, вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это

слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытается понять, что было загадано.

Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

5. Упражнение: «Преодоление»

- Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьёзные проблемы, создаёт трудности, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Участники делятся на 3 группы. Каждая группа определяет трудность, над преодолением которой она будет работать. После этого в группе составляется список шагов по преодолению трудностей.

Затем проводится презентация разработок каждой группы и составляется общий перечень шагов под названием: «Преодоление»

Примерный перечень шагов по преодолению жизненных трудностей:

1. ориентация в проблеме;
2. определение и формулирование проблемы;
3. генерация альтернатив;
4. принятие решения;
5. выполнение решения и проверка.

У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

6. Упражнение: «Позитивные качества».

Учащиеся остаются в группах. Каждая группа получает от ведущего карточку с позитивным качеством. Ребятам предлагается придумать и назвать как можно больше трудных жизненных ситуаций, которые могут содействовать их развитию. Ответы должны быть аргументированы. Например: сила воли, умение сострадать другим, дружелюбие.

7. **Рефлексия занятия.**

Что нового сегодня я узнал на занятии? (ребята отвечают по очереди в ходе игры «Паутина»). Обмен чувствами.

Занятие № 10

«Саморазвитие личности и достижение жизненных целей»

Ценить людей надо по тем целям,

которые они перед собой ставят.

Н.Н. Миклухо-Маклай

Цели занятия:

- Содействиеформированию у учащихся представлений о жизненных целях и трудностях на пути к их достижению;

- Формирование умения по преодолению препятствий на пути к достижению целей;

- Содействие расширению самосознания подростков.

Структура занятия:

1. Шеринг. Определение эмоционального состояния участников (настроение – природное явление).

2. Упражнение «Бип!».

Вся группа, за исключением водящего сидит кругом. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача – угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садиться на его место.

3. Беседа: «Судьба и жизненные цели человека»

Судьбой называю и историю жизни человека, то есть его прошлое и его будущее – то, что ещё случиться, произойдёт. Существуют две позиции, два подхода к объяснению судьбы.

1. Судьба понимается человеком как стечение обстоятельств, не зависящих от воли человека.

Такую позицию выражают афоризмы:

- От судьбы не уйдёшь.
- Человек предполагает, а бог располагает.

2. Вторая позиция состоит в признании решающей роли человека в своей судьбе. Человек выступает активным творцом своей судьбы, сознательно выбирая свой путь, самостоятельно определяясь в своём отношении к жизни, к самому себе, строит свой образ жизни, создавая индивидуальную историю.

- Судьба человека - сам человек! (Б.Брехт)
- На день надо смотреть, как на маленькую жизнь (М. Горький)

- Судьба не случайность, а предмет выбора: причём выбор не ждут, а завоевывают (У. Брайан).

Сущность саморазвития заключается в самостоятельном осознанном определении смыслов и целей всех сторон своей жизнедеятельности, в том числе и профессиональном самоопределении.

Вас, будущих выпускников школы, ожидает выход в жизнь, в которой вы сами будете выбирать свой дальнейший путь, свою судьбу. Чем более осознанно, серьёзно вы отнесётесь к своему выбору, чем яснее поставите цели, тем больше шансов будет достигнуть успеха, реализовать свой личностный потенциал.

Говоря о жизненных планах можно выделить ближние, средние и дальние перспективы.

К ближним относятся - планы на день, неделю, месяц. Средняя перспектива определяется на год-два вперёд. Дальняя перспектива – это выбор направления своего развития на дальний срок, направления, определяющего вашу судьбу.

Существуют некоторые условия при формулировании целей:

1. Важно, все свои цели, желания высказывать только в позитивной форме, например: Не «Я не хочу получать плохие отметки», а «Я хочу хорошо закончить четверть, год» (при этом нужно определить, что для вас означает понятие «хорошо закончить четверть»), не «Я не буду больше грубить и лениться», а «Я буду вести себя вежливо и проявлять трудолюбие».

2. При определении цели, обратите внимание на те чувства, которые у вас при этом возникают. Если ваши чувства носят позитивный оттенок, то цель сформулирована правильно (там явно прослеживается какой-то результат) и тогда возникает желание достичь этой цели. Если же вы ощущаете дискомфорт, некоторое смешение чувств, внутреннее противоречие, это говорит о том, что цель недостаточно для вас значима, либо не точно сформулирована.

4. Упражнение: «Перспектива».

Учащимся предлагается определить для себя ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу, письменно записав определённые жизненные планы соответствующие данным отрезкам времени.

Далее проводится работа в группах (3 группы), где ребята обсуждают свои записи.

5. Упражнение – разминка: «Меняются местами те, кто…» (в контексте жизненных планов, целей и перспектив).

6. Упражнение: «Составление путеводителя жизни»

Ребятам предлагается выбрать наиболее значимую жизненную цель из упражнения «Перспектива» и подумать над тем, что необходимо скорректировать в себе, чтобы достичь жизненных успехов. Каждая остановка – это кусочек их продвижения на пути к саморазвитию. На каждой остановке учащиеся отмечают, что им нужно скорректировать, чтобы их жизненные цели состоялись.

Главная жизненная цель

Остановка 5

Остановка 4

Остановка 3

Остановка 2

Остановка 1

7. Раздаточный материал: «Шаги к цели».

Ведущий знакомит учащихся с примерным перечнем шагов по достижению намеченной цели и просит детей соотнести их с остановками, которые они определили на пути к достижению выбранной ими цели.

Первый шаг: Анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чём конкретно это может проявляться?

Второй шаг: Оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы находитесь сейчас, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: Оцените свои возможности.

Четвёртый шаг: Решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: Точная конкретизация каждого из действий во времени.

Шестой шаг: Осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: Проверка и контроль результатов.

8. Повторное анкетирование «Знаете ли вы себя?»

Участникам предлагается оценить свои знания и представления о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания).

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, вам нужно оценить свои знания о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания). Прежде чем дать ответ на утверждение, надо подумать, вспомнить важные события, в которых проявлялось то или иное ваше знание или качество.

Анкета

№	Знаете ли вы себя?	5	4	3	2

		1
1	Я знаю свои физические данные	5 4 3 2 1
2	Я знаю свое здоровье	5 4 3 2 1
3	Я знаю себя	5 4 3 2 1
4	Я знаю особенности своих органов чувств	5 4 3 2 1
5	Я знаю свои способности (к чему я способен)	5 4 3 2 1
6	Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5 4 3 2 1
7	Я знаю свой характер	5 4 3 2 1
8	Я представляю особенности своего ума	5 4 3 2 1
9	Я знаю, какая у меня память	5 4 3 2 1
10	Я знаю особенности своего поведения	5 4 3 2 1
11	Я веду личный дневник	5 4 3 2 1

9. Итоговая рефлексия.

Учащихся просят высказать свое мнение о занятиях, поделиться своими чувствами и мыслями: что понравилось, запомнилось, удивило, чего не хватило на занятиях, чем недовольны и т.п. Ребятам предоставляется возможность проговорить свои мысли, пожелания, попрощаться с ведущим и другими участниками группы.

Приложение 4- Тренинг общения

Для детей старшего школьного возраста

Данная программа поможет подросткам научиться:

- эффективному общению:

- контролировать свое поведение;

- осознавать свои эмоции и мотивы поведения, а также понимать мотивы, чувства и поведение других людей.

- различным способам взаимодействия с людьми.

Сформировать следующие навыки:

1 навык - распознавание невербальных сигналов :

2 навык: - Осознание и соблюдение личных границ»

3 навык – активное слушание

4 навык –Вхождение в контакт используя пристройку

5 –навык Установление контакта с помощью подстройки.

Тематика:

1. «Как я вижу, чувствую и понимаю других».
2. «Как меня видят другие и что такое невербальное средство общения».
3. «От чего зависит эффективность общения»

"Мы умеем общаться"

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

Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта. Общение является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. Это также способствует развитию самосознания личности подростка.

Подростковый коллектив – это своеобразный социальный “полигон”, на котором отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение.

Цель программы: формирование у учащихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать и сплочение коллектива

Задачи:

1. Формирование доброжелательного отношения детей друг к другу;
2. Создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия;
3. Формирование адекватной оценки себя и других;
4. Активизация процесса познания себя и окружающих;
5. Отработка навыков общения и взаимодействия с людьми.

К окончанию программы подростки должны научиться:

- контролировать свое поведение;
- различным способам взаимодействия с людьми;
- осознавать свои эмоции и мотивы поведения, а также понимать мотивы, чувства и поведение других людей.
- уважать себя и окружающих.

Форма занятий: групповая.

Группа численностью 6-8 человек. Возраст 12-13 лет.

Режим занятий: Планируется три занятия по два часа.

Программа предполагает 6 часов.

Модель:

умение – Эффективное общение

1 навык - распознавание невербальных сигналов :

Сухое упражнение "Покажи чувство мимикой". цель – отработать навыки восприятия различных эмоциональных состояния при помощи мимики.

П/сухое упражнение "Толстое стекло", цель – сравнение и осознание восприятия вербальных и невербальных сигналов.

Ролевая игра "Подсказка другу", цель – отработка невербальных сигналов.

2 навык: - Осознание и соблюдение личных границ»

Сухое упражнение "Круг доверия". цель – Цель: Определение собственных границ

П/сухое упражнение "Границы", цель – Помочь участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Ролевая игра "Граница на замке", цель – отработка в группе чувствительности к границам, выработка способов конструктивного взаимодействия.

3 навык – активное слушание

Сухое упражнение " **Кому пожаловаться**". цель –запомнить правила активного слушания

П/сухое упражнение "Активное слушание", цель – отработать приемы активного слушания

Ролевая игра "На приеме у психолога", цель – закрепить полученные навыки активного слушания.

4 навык –Вхождение в контакт используя пристройку

Сухое упражнение " **Три позиции** ". цель – запоминание правил пристройки.

П/сухое упражнение "Я спешу", цель – отработать приемы пристройки

5 –навык Установление контакта с помощью подстройки.

Сухое упражнение " ". цель –запомнить правила подстройки

П/сухое упражнение "", цель – отработать приемы подстройки

Ролевая игра "", цель – закрепить полученные навыки вхождения в контакт.

Содержание программы.

Занятие №1.

Вступление (10 мин)

Здравствуйте Ребята .Мы начинаем наши занятия по формированию навыков общения и взаимодействия с противоположным полом. Для того чтоб успешно знакомиться и быть интересным собеседником, необходимо знать некоторые секреты общения.

Так чему же ВЫ НАУЧИТЕСЬ

На тренинге можно научиться по-новому воспринимать себя и других (более позитивно, более конструктивно), можно научиться навыкам эффективного общения, можно научиться лучше чувствовать себя и других людей, осознавать себя и свои состояния.

Теме общения будет посвящено три встречи по 2 часа. Встречаться мы будем в этом кабинете, по понедельникам в 15.00.

Для того чтоб наши занятия принесли пользу и нам было интересно, необходимо ввести некоторые правила.

Какие правила на ваш взгляд могут нам помочь?

Правила работы группы:

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

Знакомство -20 мин.

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

6. Упражнение. Имя + что обо мне никто не знает. – 10 мин

Цель: познакомить. Открыть для участников новые грани одноклассников.

Инструкция:

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

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

2. **Упражнение . Продолжи фразу.** – 10 мин.

Цель. Узнать друг друга. Саморефлексия.

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

Фразы:

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

Этап создания мотивации – 35мин

Цель: Показать участникам, что навыкам общения надо учиться.

1. **Разминка.** – 10 мин

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

держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

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

Упражнение «Строй». -10мин.

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

Цель: Разминка, групповое взаимодействие, сплочение группы.

2. **Упражнение «Дискуссия» - 10мин**

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

Инструкция.

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

3. Обсуждение в кругу – 10 мин.

Что получилось, что нет, удалось ли договориться.

Что мешает нам общаться?

Сейчас мы с вами сделаем небольшой перерыв, и вернемся к работе.

Гигиеническая пауза – 10 мин.

Этап обучения: - 35

Навык: определение и отделение вербальной и невербальной информации

Теория: 5 мин

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

Перед перерывом мы с вами выяснили, что мешает нам общаться, (Перечислить, что назвала группа).

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

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

При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика),

около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно слова.

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

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

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

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

1.Сухое упражнение. 1.Упражнение: Передай чувство мимикой. – 5 минут

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

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

1.2.Упражнение. Передай чувство, только голосом. – 5 минут

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

1.3.Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.-5 мин

2. Полусухое упражнение.2.1. Упражнение. Толстое стекло. – 5 мин

Цель: отработка навыка вербального общения.

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

3.Ролевая игра «Подсказка другу».-10мин

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

Анализ результатов: Что получилось, что нет. Какие виды общения использовались, какие еще есть варианты.

Этап окончания – 5-8 мин

Сегодня мы с вами поговорили про вербальное, невербальное общение. Узнали, что в большинстве случаев мы воспринимаем информацию, которую дает нам тело собеседника, научились распознавать невербальные сигналы общения.

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

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

Занятие№2.

Вступление (5 мин)

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

Давайте вспомним наши правила:

Правила работы группы:

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

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

Разминка «Привет себе»- 10 мин.

Цель: Поприветствовать друг друга. Продемонстрировать искажение информации

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

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

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

Этап создания мотивации -15 мин

Процедура: Мои границы.

Цель: почувствовать разницу, при общении на разных расстояниях.

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

Давайте попробуем провести эксперимент.

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

Короткое обсуждение что чувствовали. На каком расстоянии чувствовался дискомфорт?

Этап обучения: -30 мин

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

теория-15 мин:

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

Нормами пространственной и временной организации общения сейчас занимается наука проксемика.

Это понятие ввел американский антрополог Эдвард Холл в начале 60-х годов. Слово "проксимик" (от английского слова "proximity") означает близость.

Межличностное пространство - важнейший фактор невербального общения. Наши представления о нем отражаются в повседневной речи - "держаться подальше", например, от начальства, или "держаться поближе" к тому, в ком мы заинтересованы.

Общее правило: чем больше партнеры заинтересованы друг в друге, тем ближе они могут находиться по отношению друг к другу. Однако существуют определенные нормы и

правила, которые следует учитывать при взаимодействии с собеседником. У каждого человека есть свое поле, своя аура, нарушать которые в конкретных ситуациях - значит повредить делу.

Особенно если дело касается знакомства или общения с противоположным полом.

Выделяют четыре пространственные зоны, которые как концентрические круги на мишени или на воде окружают друг друга: (рсунок на доске или презентация)

Дистанции общения:

Доверительная, Интимная зона (15 - 50 см). Из всех зон эта самая главная, поскольку именно ее человек охраняет так, будто это его собственность. В эту зону допускаются лишь дети, родители, супруги, влюбленные, близкие друзья и родственники. Для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность.

В этой зоне можно выделить как бы еще подзону радиусом 15 см, в которую можно проникнуть только посредством физического контакта. По сути дела это уже зона прикосновения к другому человеку. Позволяется прикасаться очень немногим. Поэтому ее называют сверхинтимной зоной.

Личная или персональная зона (0,5 - 1,2 м) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор. Вспомните, на каком расстоянии вы располагаетесь, когда приходите в гости к своим соседям. Эта дистанция обычно разделяет нас, когда мы находимся на приемах, официальных вечерах и дружеских вечеринках.

Социальная зона (1,2 - 3,7 м) обычно соблюдается во время социальных, деловых встреч в кабинетах, холлах и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают. Каждого из нас не раз вызывали в школе к доске. Как далеко от учителя вы останавливались? Так же мы встречаем водопроводчика или плотника, пришедшего заняться ремонтом в нашем доме, почтальона, нового служащего на работе. Верхний предел соответствует формальным отношениям.

Публичная зона (свыше 3,7 м) подразумевает общение с большой группой людей - в лекционной аудитории, на митинге. При общении с большими группами людей и лектору, и слушателям будет удобнее передавать и воспринимать информацию на таком удалении друг от друга. Вспомните устройство арены в цирке, сцены в театре, амвона в церкви - в каждом случае учитывается необходимость общения с большой аудиторией. Нарушение

этой дистанции может вызвать разные последствия. Если клоун в цирке перелезает через барьер и присаживается к кому-нибудь на колени - это вызывает смех, а если учитель покидает свое место и приближается к ученику, то это воспринимается как угроза.

Чрезмерно близкое или удаленное расстояние может отрицательно сказаться на общение!

Чем ближе собеседники находятся друг к другу, тем труднее сохранять визуальный контакт и тем меньше они должны смотреть друг на друга в знак взаимного уважения. На удалении легче продолжительнее смотреть друг на друга, можно использовать жесты для сохранения внимания.

Эти правила варьируются в зависимости от возраста, пола, культуры. Так, дети и старики стараются быть ближе к собеседнику. Подростки, молодые люди, люди среднего возраста держат определенную дистанцию. Женщины стараются быть ближе, чем мужчины.

Сухое упражнение: Упражнение «Круг доверия» – 5 мин

Цель: Определение собственных границ

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

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

Полусухое: Упражнение «Границы» - 10

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

Инструкция:

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

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

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

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

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

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

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

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

Ролевая игра « Граница на замке»: -5 мин.

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

Короткое обсуждение: На каком расстоянии было комфортнее договариваться?.

Гигиеническая пауза -5 мин

Разминка: Упражнение "Интервью" – 5 мин

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

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

Теория -5 мин

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

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

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.

2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.

3.Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.

4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.

5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.

6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.

7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.

8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.

9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.

Сухое упражнение « Кому пожаловаться».

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

Полусухое. Упражнение активное слушание. – 20 мин

Цель: - отработать навыки активного слушания.

А сейчас мы с вами проведем одно упражнение, где каждый побудет в роли слушающего и говорящего, и сможет сравнить эти две позиции. Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе". Или делимся каким-либо образом.

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

Итак, "говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе".

Через 5 минут я останавливаю беседу.

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

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

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

"Слушающий" за пять минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут „говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из

двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено или искажено".

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

Обсуждение:-5 мин.

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

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

Ролевая игра «На приеме у психолога»– демонстрационная по ролям:

Сейчас у вас будет возможность попробовать себя в роли настоящего психолога. Приглашаю пару добровольцев. Один из вас психолог. Второй клиент. Остальные внимательно наблюдают и фиксируют использованные психологом приемы.

Инструкция. Вы психолог, К вам на прием придет клиент. Ваша задача успокоить его, используя правила активного слушания.

Можно проиграть несколько раз меняя пары.

Клиенты: Старуха шапокляк, Буратино, Мальвина, Чебурашка, Карабас Барабас, и др.

Этап окончания – 10 мин

Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы узнали о дистанциях комфортного общения и правилах активного слушаниях.

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

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

Рефлексия в конце тренинга: (9 минут)

«Итак, подведём итоги…», Что уносите с собой?

Я с вами прощаюсь до следующей недели. До свиданья.

Конец 2 занятия.

Занятие № 3

Вступление – 10 мин.

Здравствуйте ребята. Я рада вас снова здесь видеть. На наших предыдущих встречах мы узнали о языке мимики и жестов, о личных границах, и о том как важно уметь

слушать собеседника. Но любое общение начинается со знакомства. И сегодня мы поговорим о том, как устанавливать контакты и самое главное, о том как это знакомство продолжить. Ну что ж пора начинать. И для начала давайте с вами поприветствуем друг друга. Сегодня делать мы это будем так.

Упражнение. «Комплимент»

Инструкция: Сейчас нам предстоит поздороваться друг с другом, прибавив к приветствию комплимент. Например: « Петя, здравствуй, ты сегодня отлично выступал на уроке».

Обсуждение: Понравилась игра? Что мешало быстро построиться? Что помогло?

Этап обучения: -35 мин

теория-15 мин:

Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Устанавливать контакты, знакомиться нам порой бывает не легко.

Все методики и советы установления контакта включают в себя предварительную работу по обеспечению благоприятного первого впечатления.

Время, отведенное на формирование первого впечатления, невелико - 4 минуты. За этот срок субъект успевает ответить для себя относительно Вас на три вопроса: «Кто он?», «Каково его настроение /состояние?», «Как он ко мне относится?». Не стоит спорить о том, правильно ли первое впечатление или, наоборот, ложно. Важно то, что он необычайно сильное, и изменяется медленно и сложно.

. Мы чувствуем волнение, раздражение, застенчивость, энтузиазм будущего партнера и конструируем свое отношение к нему и поведение относительно его в зависимости от общего отношения к его эмоциям. Специалисты выделяют и несколько факторов, всегда влияющих на первое впечатление. Учет этих факторов и коррекция своей внешности и поведения в соответствии с ними могут обеспечить вам оптимально комфортное общение.

Итак существуют правила вступления в контакт.

ВСТУПЛЕНИЕ В КОНТАКТ

Контакт с греческого – «быть в мире»

Контакт - начальный этап взаимодействия между индивидами, возникающий на основе заинтересованности и являющийся необходимым условием возникновения устойчивой коммуникативной связи.

ТЕХНИКИ УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТАКТА

«Пристройка сверху»

Внешне может выглядеть как поучения, осуждения, советы, порицание, замечания, обращения «ты», «сынок», высокомерные или покровительственные интонации, похлопывание по плечу, стремление занять более высокое место, подача руки ладонью вниз, взгляды сверху вниз и многое другое.

«Пристройка снизу»

Выглядит как просьба, извинение, оправдание, виноватые или заискивающие интонации, наклоны корпуса, опускание головы, подавание руки ладонью вверх и т.п.

«Пристройка рядом»

Отсутствие пристроек сверху или снизу, стремление к сотрудничеству, информационному обмену, соревнованию; характерны повествовательные интонации, вопросы и т.п. (например, у коллег одного возраста и положения)

Сухое « Три позиции» на пристройку. Из позиции родитель – ребенок – взрослый сказать фразу, по кругу.

Сейчас мы с вами посмотрим, как выглядят эти позиции. И научимся их различать. Ваша задача произнести фразу из каждой позиции. Делать это упражнение мы будем о кругу.

Полусухое «Я спешу». Цель отработать навык на пристройку: Очередь в буфете, попросить пропустить без очереди, с трех позиций.

В следующем направлении мы поучимся правильно использовать пристройку.

Представьте себе ситуацию, в буфет стоит огромная очередь, а вам срочно надо купить пирожок. Ваша задача договориться, чтоб вас пропустил без очереди, используя позиции пристройки. С каждым человеком разную.

Гигиеническая пауза -5 мин.

Теория -7 мин

Кроме того что существуют позиции из которых мы общаемся, в процессе вхождения в контакт важно знать еще один инструмент для успешного общения.

Это постройка – или Приведение себя в ритм, в котором сейчас живет собеседник.

То есть наша задача подстроиться под собеседника, для того чтобы ему было комфортно с нами общаться.

Виды подстройки:

- подстройка к языку тела – когда мы «Копируем позу, движения рук, ног, поворот головы»;

- подстройка к речи – темп, ритм, громкость;

- подстройка к дыханию.

Сейчас мы посмотрим, как это выглядит.

Сухое « Я такой, я другой»: Цель – продемонстрировать разницу, общения с подстройкой и без нее.

Инструкция: В этом упражнении мы попытаемся определить, как нам комфортнее общаться. Сейчас мы разобьемся на тройки. Двое беседуют, третий показывает карточки с действиями.

В первой части упражнения задача собеседника, двигаться и говорить противоположно тому как это делает партнер.

Во второй части. Собеседников должен пытаться повторять все движения партнера. Третий участник наблюдает. Партнеры меняются.

Обсуждение: Какие впечатления?

Полусухое « Вход в общение»

Мы с вами помним из языка жестов, позы закрытости и открытости. Как выглядят позы людей, которые готовые впустить вас в беседу? Иногда бывает что нам важно кому-то что то сказать, а он в это время беседует с кем-либо. Сейчас мы с вами потренируемся присоединяться к беседе, так чтобы беседующие не испытывали неприятных ощущений.

Инструкция: Делимся снова на тройки. Одному из тройки предстоит сейчас войти в беседу двоих, которые беседуют между собой. Задача – с помощью невербальных способов (подстройки) - присоединиться к общению .Задача пары – впустить третьего – когда это им будет комфортно.

Обсуждение: Что удалось? Почему не удалось. Какие были ощущения, когда в вашу беседу пытались вклиниться?

Ролевая игра «Контакты».

цель – отработать навыки вхождения в контакт, используя техники пристройки и подстройки.

Упражнение «Контакты» - 15 мин.

Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда, с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним. Используя техники подстроек и пристроек.

Члены группы становятся (садятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По моему сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером.

Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз предлагаются участникам новые роли. Первые четыре ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего.

Примеры ситуаций :

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую) и очень рады этой встрече. Вот, наконец, он (она) рядом с нами.

6. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

7. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют сидящие во внутреннем круге.

Обсуждение: С кем удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

Целостное действие: Наши занятия на тему знакомства и общения подходят к концу. И подвести итог я предлагаю следующим образом. Вам нужно разбиться на команды. Каждой команде лист, краски, кисточки и т.д.

В течении 10 минут изобразите каким либо способом «Умение общаться».

Рисунок по всем пройденным темам.

Шеринг в кругу.

Прощание. Мы славно потрудились и пришла пора прощаться. Сейчас мы будем пожимать друг другу руки со словами «Поздравляю, теперь ты умеешь общаться!».

Список литературы

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.3. – М.: Генезис, 1998.
2. Л.С.Выготский. Воображение и творчество в детском возрасте. М., 1990.
3. Синягина И.Ю. Гирковская Е.Г. За комфортную атмосферу (психологический анализ)// Внешкольник. – 2000. - № 17.
4. Сизанов А.И. Ваш психологический портрет. С-пб, 1997.
5. Третьянов О.Е. Опыт работы психолога в летних детских оздоровительных лагерях// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы – 1998. - № 3.
6. Дехтяр Б.С. Антистрессовая аптека. М. – 2000.
7. Гипплус. Тренинг развития креативности. С-пб.: Речь. – 2991.
8. Кристофор Э., Смит Л. Тренинг лидерства. С-пб., М. – Питер. 2001.
9. Зинкевич – Естигнеева. Практикум по сказкотерапии. Изд. «Речь». – 2000.
10. Психологическое сопровождение воспитательного процесса в летнем оздоровительном лагере: из опыта работы областного лагеря детского актива «Лидер»/ Автор-составитель - Медведская Т.Л. – Витебск: ООВР, 2005 г.
11. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: 2006.
12. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся.М.: 2006.
13. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: 2006.
14. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста. М.: 2004.
15. Селевко Г.К. Найди себя. М.: 2006.

16. Селевко Г.К. Найди свой путь. М.: 2006.

17. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. М.: 2000.

18. Таджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998.

19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). М.: 2005.

20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? 1-4 часть. М.: 1998.