

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа «Тренинг по развитию коммуникативных навыков для подростков 12-15 лет»

Составитель:
Вельченко Н.А.,
педагог-психолог

г.Волгодонск
2015г.

Тренинг по развитию коммуникативных навыков для подростков 12-15 лет

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы тренинга по развитию коммуникативных навыков для подростков 12-15 лет, разработанной практическим психологом Т. М. Макарычевой.

Программа является развивающей психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: подростки в возрасте от 12 до 15 лет. Количественный состав от 7 до 15 обучающихся.

Цели программы:

1. Повышение уровня коммуникативной компетентности подростков.
2. Социальное развитие и личностный рост подростков.

Задачи программы:

1. Развитие навыков эффективного общения.
2. Создание условий для обращения участников к собственному опыту общения на примере игровых ситуаций.
3. Выявление наиболее эффективных способов начала общения, поиск путей и тренировка навыков поддержания контакта.
4. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей.
5. Тренировка конструктивных способов выхода из конфликтного взаимодействия.
6. Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

Научные, методологические и методические основы программы

Развивающая психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из **методологических** оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

-Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

-субъективности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества, в общении реализуются социальные отношения

людей. Посредством общения люди организуют различные виды практической и теоретической деятельности, обмениваются информацией, добиваются взаимопонимания, вырабатывают целесообразную программу действий, взаимно влияют друг на друга. В процессе общения формируются, проявляются и реализуются межличностные взаимоотношения. Общение имеет огромное значение в развитии личности.

Общение подростков друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации или может быть вызвана недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д.

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному поведению, а вместе с ними и количество правонарушений, совершаемых несовершеннолетними.

По всей России отмечается снижение возраста несовершеннолетних, состоящих на учете за совершение противоправных действий. Причин такого феномена множество: это и безнадзорность детей, и склонность к правонарушениям в связи с особенностями структуры психики, и несформированность процессов торможения психических реакций на стрессовые ситуации, и безответственность самого подростка за собственные поступки, которые нередко оправдываются незнанием законов.

Поведение подростков с девиантным поведением отличается рядом особенностей, таких как:

1. недостаточность жизненного опыта и низкий уровень самокритики;
2. отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств;
3. повышенная эмоциональная возбудимость, импульсивность;
4. низкий уровень развития у подростков коммуникативных навыков;
5. повышенная внушаемость и подражательность;
6. обостренное стремление к независимости и негативизм;
7. неумение подростков выражать свои чувства, принимать чувства других людей;
8. низкая правовая грамотность.

Актуальность возникновения данной программы связана с тем, что возросло количество обращений к педагогам-психологам подростков с трудностями взаимоотношений со сверстниками, неадекватной самооценкой, замкнутостью, трудностями в выражении своего эмоционального состояния в адекватной форме. Отсутствие или низкий уровень коммуникаций в подростковой среде приводит к развитию конфликтов в системах «ребенок-ребенок», «родитель-ребенок» и «учитель-ученик», что повышает риск возникновения правонарушений.

Тренинг по развитию коммуникативных навыков подростков 12-15 лет предназначен для развития у подростков навыков общения, осознания и

выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания, самовыражения.

Подросткам важно осознавать себя востребованными в обществе, иметь жизненные цели. Подросткам необходимо помочь увидеть, каким образом их выбор может повлиять на дальнейшую жизнь и успешность в профессиональной деятельности, найти пути достижения жизненных целей, заинтересовать в реализации задуманного, научить не отказываться от желаемого при неудачах, а продолжать двигаться вперед.

II. Структура и содержание программы

Содержание программы: программой предусмотрено 5 занятий по 45-50 минут каждое, частота проведения - 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы: подготовительный этап: первичная диагностика, основной этап, заключительный этап: выходная диагностика, анализ эффективности работы – исследование динамики состояния ребенка.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Этап первичной диагностики включает проведение диагностического обследования ребенка по выбранным методикам.

На основном этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом занятий и направлена на реализацию поставленных задач.

Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы.

После завершения работы по программе проводится повторная диагностика.

Основные содержательные линии программы:

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций;
- формирование адекватной самооценки, своей позиции и выбора модели поведения в затруднительных ситуациях;
- развитие навыков общения;
- развитие рефлексии своего состояния.

Структурные компоненты занятий:

1.Подготовительная часть включает в себя входную диагностику эмоционального состояния и содержит упражнения-активаторы, направленные на создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия и безопасности.

2.Основная часть предполагает выполнение групповых упражнений, направленных на коррекцию эмоциональной и коммуникативной сфер, формирование адекватной самооценки, развитие способностей планирования поведения.

3.Заключительная часть включает выходную диагностику, рефлекссию, подведение итогов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. Создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.	<i>Подготовительная часть.</i> 1.Знакомство. 2.Ритуал приветствия. 3.Принятие правил групповой работы и техники безопасности. 3.Диагностика. <i>Основная часть.</i> 1.Упражнение «Представь своё имя». 2.Упражнение «Объявление об объявлении». 3.Упражнение «Сколько ты вешишь». 4.Упражнение «Остров». 5.Упражнение «Ладонка». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 -50 минут
2.	Формирование адекватной самооценки.	<i>Подготовительная часть.</i> 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение-активатор «Калейдоскоп». <i>Основная часть.</i> 1.Упражнение «Если бы я был...». 2.Упражнение «Мой сосед слева». 3.Упражнение «Мои сильные и слабые качества». 4.Упражнение «Хромая обезьянка». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
3.	Осознание причин выбора	<i>Подготовительная часть.</i> 1.Ритуал приветствия.	45 минут

	модели поведения в различных ситуациях.	2. Упражнение-активатор «Разожми кулак». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Представление героев». 2. Упражнение «Проблемы героев». 3. Упражнение «Уши– нос». 4. Упражнение «Посидите так, как сидит...». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	
4.	Формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение-активатор «Это я». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение-активатор «Это я». 2. Упражнение « Да - нет». 3. Упражнение «Скажи «нет». 4. Упражнение «Нож- масло». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
5.	Итоговое занятие. Актуализация знаний, приобретённых на занятиях.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение-активатор «Атомы». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Ситуация в автобусе». 2. Упражнение «Антивремя». 3. Упражнение «Необитаемый остров». 4. Упражнение «Чемодан». <i>Заключительная часть.</i> 1. Рефлексия занятия. 2. Диагностика. 3. Подведение итогов программы.	45-50 минут

Описание упражнений в приложении.

Методы и приемы работы:

- психологические упражнения и игры;
- мини-лекции и беседы;
- сюжетно-ролевые игры;
- моделирование ситуаций;
- групповые дискуссии и мозговой штурм;
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- рефлексия различных состояний;
- самодиагностика и диагностика;
- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

Принципы работы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Виды упражнений и формы групповой работы.

1. Упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.

2. Игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу и самораскрытию.

3. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки, своей позиции и выбор модели поведения в затруднительных ситуациях.

4. Обсуждение происходящего в промежутках между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.

5. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

6. Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим.

Описание упражнений в приложении к программе.

Сроки реализации программы: реализация мероприятий программы рассчитана на проведение психокоррекционных занятий в течение 1 месяца, 1 раз в неделю, объем учебно-тематического плана – 5 часов.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Подростки станут обладателями новой информации о процессе общения в целом.

2. У участников сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.

3. У подростков актуализируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.

4. У подростков выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенции личностного совершенствования, социальные.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение приемами самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение моделировать саморазвитие.
5. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
6. Владение навыками саморегуляции.
7. Рефлексивные умения.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, знание этикета, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребёнка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Для отслеживания эффективности реализации программы используются следующие диагностические методики:

-Цветовой тест Люшера. Методика, использующая феномен цветопредпочтения для диагностики нервно-психического состояния, позволяет отследить особенности эмоционального состояния подростка.

-Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС), который базируется на принципе отражения и оценке испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях.

Контроль за осуществлением мероприятий программы: контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

III. Ресурсы для реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется на базе МОУ центра ППРК «Гармония» и на базе МОУ лицея «Политэк». Реализация программы осуществляется в кабинете групповых занятий, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей
2. Рабочее место для специалиста
3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов, детских работ.

Необходимые материалы: бумага, ручки, несколько старых газет, лист ватмана, маркер.

2. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Битянова М.Р., Организация психологической работы в школе. – Москва.: Генезис, 2000. – 261 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1998.-446 с.
3. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур. Том 1 (А-О): Пер. с англ. - М.: Вече, 2009. - 592 с.
4. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М.: Сфера, 2010. – 257с.
5. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 736 с.
6. Гуткина Н.И. Конфликт в школьном возрасте. Пути преодоления и предупреждения. – М.: Просвещение, 2007. - 324 с.
7. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии, 2005. № 2. - с. 98 – 106.
8. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль.: Академия развития, 2011. - 344 с.
9. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1999. – 255 с.
10. Леонтьев А.А. Психология общения: Уч. пособие для студентов вузов. – 3-е изд. – М.: Смысл; 1999 – 365 с.
11. Лисецкий К.С. Психология межличностного конфликта в старшем школьном возрасте. - Самара: Универс-групп, 2012. – 344 с.
12. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. — СПб.: Речь, 2007. - 192 с.
13. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. - М.: Педагогика, 2010. – 429с.
14. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.- М.: Академия, 2009. – 278с. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Владос. – 1997. – 364с.
15. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М.: Академия, 2006. – 284с.

16. Хухлаева О.В. Психология подростка. - М.: Академия, 2005. – 328с.
17. Эльконин Д.Б.. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. // Вопросы психологии 1998, № 4. - с. 121-153.

3.Работа с родителями (законными представителями):

- регулярное психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);
- выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительной особенностью программы является:

- 1.Реализация целей и задач программы происходит в ситуации совместной продуктивной деятельности и сопровождается поэтапной сменой форм продуктивного взаимодействия.
- 2.Реализация программы предполагает психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей) об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы: в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

Описание упражнений

1. Принятие правил групповой работы

Цель: Выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определит штрафные санкции для нарушителей.

Содержание:

Ведущий рассказывает участникам, что несколько человек, которые объединяются в группы для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут развиваться разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

Ведущий озвучивает основные пункты, к которым участники делают дополнения:

1. То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения.
2. Нельзя унижать или оскорблять.
3. Нельзя употреблять нецензурные выражения.
4. Обращаться к друг другу только по имени.
5. Говорить по одному, при желании высказаться необходимо поднять руку.
6. Указания тренера не обсуждаются.
7. Нельзя выходить из группы без разрешения тренера и т.д.

Кроме того определяются штрафные санкции для нарушителей. Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно подростки достаточно тяжело переживают, что им не разрешают высказать свое мнение, и этот фактор позволяет поддерживать дисциплину в группе.

Заметки для ведущего:

Необходимо, чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил».

2. Упражнение-активатор «Представь свое имя»

Цель: осуществление эмоционального разогрева.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам представиться как актеру немого кино с помощью мимики и жестов. Можно представить не только свое имя, но и свою внешность, манеру одеваться, вести себя. Главное, чтобы это было узнаваемым.

Заметки для ведущего:

В группе обычно стеснительные ребята, опасющиеся негативной оценки со стороны других подростков. В этом случае нужно оказать помощь в представлении себя, - например, ведущий может в паре с подростком представить его.

3. Упражнение «Объявление об объявлении»

Цель: Развитие умения заявлять о себе.

Содержание:

Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное, он о себе заявляет.

Заметки для ведущего:

Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

1. Упражнение «Сколько ты вешишь?»

Цель: Обнаружение зависимости физического состояния от эмоционального настроения.

Содержание:

Участникам предлагается походить по комнате, представляя себя в следующих ситуациях, каждый раз стараясь погрузиться в соответствующее состояние: получил плохую оценку, учитель похвалил за хорошую работу, родители вручили подарок, поругался с другом, подруга наконец приехала из отпуска, родители не пускают погулять.

После этого обсуждается внутренне ощущение собственного веса в случае различных переживаний: неудача, плохое самочувствие, испорченное настроение наполняют человека тяжестью – он с трудом передвигает ноги, руки не поднимаются, голова не держится, все тело наливается свинцом. Радость, влюбленность, счастье дают ощущение полета, невесомости. Ведущий договаривается с ребятами, что они в процессе занятий могут говорить о своем самочувствии в килограммах или тоннах.

Заметки для ведущего:

Это упражнение предлагает замечательный диагностический параметр для оценки в последующей работе ощущений и впечатлений от отдельного упражнения или полного занятия каждым участником. Можно

сделать табличку, в конце каждого занятия можно было бы отмечать «вес» каждого подростка.

2. Упражнение «Остров»

Цель: Развитие ответственности за других членов группы.

Содержание:

На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дожидаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начался «прилив», (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки не могут уже передвигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров» насколько это становится возможным. Для того, чтобы спастись, надо поместиться на оставшемся маленьком клочке. Таким островом спасения для нас будет служить газета. Наконец прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на «материк» - рассаживаются на стульях.

В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом.

Заметки для ведущего:

В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует не останавливая игру, бросить ему «спасательный круг» - подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы также? Этот вопрос должен «повиснуть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

3. Упражнение «Ладощка»

Цель: повышение самооценки, обучение подростков умению находить другим людям положительные качества.

Содержание:

На листке бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листики необходимо подписать. Когда "ладошки" вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся не только положительные качества.

Заметки для ведущего:

Если в группе уже выявлены изгои, то их «ладошки» могут оказаться пустыми или с оскорблениями. Чтобы предотвратить это, нужно объяснить всем, что если они не могут найти положительное в других, значит, они ненаблюдательны, ведь не бывает такого, чтобы в человеке. Не было ничего хорошего.

7. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание:

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Можно предложить определить свой «вес».

8. Упражнение-активатор «Калейдоскоп»

Цель: Эмоциональный разогрев, создание предпосылок к осознанию внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

Содержание:

Ведущий просит каждого участника представить себя какой-либо частью тела. Затем он называет одну за другой эмоции, а участники должны их выразить той частью тела, которую вы брали.

После выполнения задания участники делятся своими наблюдениями, чем и какие эмоции было легче передавать. Как правило, оказывается, что человек в основном показывает свои эмоции позой, мимикой и жестами. Даже не замечая этого, большинство людей помогают себе в диалоге мимикой и жестами. Поэтому легче выразить чувства руками и лицом, но никак не животом или спиной. Вот поэтому не у всех получилось выполнить это задание либо это оказалось забавным, и это нормально.

Заметки для ведущего:

У ребят могут возникнуть трудности в выражении эмоций, нужно сказать, что в этом ничего страшного нет, а почему, они узнают в конце упражнения. Застенчивым ребятам может помочь кто-то из группы или сам ведущий. Очень часто ребята смеются. Действительно, когда та или иная эмоция выражается совершенно необычным способом, это выглядит смешно. Нужно не останавливать смех, а смеяться вместе с ними.

9. Упражнение «Если бы я был...»

Цель: Формирование навыков самораскрытия.

Содержание: Каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (мороженое, абакур, стул, ручку и т. д.) и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями.

Заметки для ведущего:

Следует напомнить ребятам о правилах: должны быть выбраны только те предметы, которые не шокируют остальных. Застенчивым и в этом упражнении может потребоваться помощь.

10. Упражнение «Мой сосед слева»

Цель: Развитие умения находить положительные качества в других людях.

Содержание: Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений.

Заметки для ведущего:

Могут возникнуть затруднения в отношении ведущего изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

11. Упражнение «Мои сильные и слабые качества»

Цель: Формирование навыков адекватной самооценки.

Содержание:

Участникам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне свои сильные качества, а на другой — слабые. Желающие могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество сильных и слабых черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то что для этого нужно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе, а вариант, как это сделать, можно найти всегда.

Заметки для ведущего:

Ребята с заниженной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств, ведущий должен помочь им.

12. Упражнение «Хромая обезьяна»

Цель: Снижение эмоционального напряжения.

Содержание:

Участникам предлагается представить себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. Затем ведущий говорит, что он запрещает думать об этой обезьяне в течение двух минут, и засекает время. Засмеявшиеся выходят в середину круга. В конце концов все участники оказываются там и вместе весело смеются.

Заметки для ведущего:

В группе могут оказаться «провокаторы». Поэтому следует предупредить ребят, что изображать хромую обезьяну не нужно, важно просто не думать о ней.

13. Упражнение-активатор «Разожми кулак»

Цель: Эмоциональный разогрев.

Содержание:

Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнеры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, легкими поглаживаниями.

Можно рассказать притчу: «Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: "Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее". Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

Ведущий задает вопрос: «Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?»

Заметки для ведущего:

Следует предупредить ребят, что не нужно ломать пальцы партнера, разжимать кулак надо, не причиняя боли.

14. Упражнение «Представление героев»

Цель: Развитие умения понимать себя и других людей по поведению.

Содержание:

Участникам предлагается вспомнить героев сказки про Винни-Пуха и охарактеризовать их. Характеристики записываются на доске.

Пятачок — зависим и не уверен в себе, не умеет противостоять влиянию.

Кролик — активно навязывает другим свою точку зрения, считает, что он знает все, требует подчинения.

Ослик Иа — не верит в собственные силы, ожидает неудачи, пессимистично смотрит на мир.

Заметки для ведущего:

Может оказаться, что ребята не читали сказку и не видели мультфильм про Винни-Пуха. Это необходимо предусмотреть и перед упражнением продемонстрировать им фрагменты мультфильма «Винни-Пух идет в гости» и «День рождения Иа».

15. Упражнение «Проблемы героев»

Цель: Развитие навыка справляться с проблемами поведения.

Содержание:

Участникам предлагается подумать и озвучить, что нужно изменить в себе Пятачку, Кролику и Иа. С участниками обсуждается, как героям нужно воплотить данные рекомендации в жизнь.

Заметки для ведущего:

Пятачку надо научиться говорить «нет» и отстаивать свою точку зрения. Кролику следует научиться просить и принимать отказ. Ослику необходимо поверить в собственные силы и научиться разрешать ситуации.

16. Упражнение «Уши - нос»

Цель: Развитие способности сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Содержание:

Ведущий рассказывает, как важно сохранять спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заражались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение.

Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, второй — Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача — не слушать Кролика, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение дается две минуты, затем участники меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение: какие чувства испытывали партнеры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

Заметки для ведущего:

Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнером становится ведущий. Если никто не хочет вставать в пару с изгоем, его партнером также должен быть ведущий.

17. Упражнение «Посидите так, как сидит...»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д.

Заметки для ведущего:

Это упражнение очень смешное, не нужно ведущего останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

18. Упражнение-активатор «Это Я»

Цель: Эмоциональный разогрев.

Содержание:

Один участник выходит на середину. Его задача — одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

Заметки для ведущего:

Водящие выходят по желанию, не нужно в этом упражнении «принуждать» ребят. Если вначале желающих не находится, ведущий показывает пример сам.

19. Упражнение «Да - нет»

Цель: Осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции, поиск невербальных признаков собственного уверенного поведения.

Содержание: Участники разбиваются на пары, один произносит слово «да», другой — «нет», голос должен постепенно повышаться. При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача — убедить партнера.

Далее следует обсуждение, построенное на следующих вопросах: удалось ли переубедить партнера, не крича при этом и не изменяя позы? Какая была поза, помогла ли она? Как ее воспринимал ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? А можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?

Заметки для ведущего:

Лучше, если участники распределятся на пары с соседом. Партнером «лишнего» участника должен стать ведущий.

20. Упражнение «Скажи «Нет»»

Цель: Формирование навыков достойного отказа.

Содержание:

Вызываются добровольцы: один будет требовать что-то им задуманное, а второй попытается ему отказать. Если необходима поддержка, то можно позвать на помощь других участников. На разыгрывание сценки дается 5 минут.

Затем следует обсуждение. Когда было легче добиться своего, отказывая или требуя? Помогли ли достичь цели помощники? Нужно ли в реальной жизни, отстаивая свою позицию, привлекать кого-то на помощь?

Заметки для ведущего:

Надо предупредить добровольцев, что должны выбираться такие ситуации, в которых трудно отказать. Можно оказать помощь в выборе ситуации.

21. Упражнение «Нож и масло»

Цель: Развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

Содержание:

Участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают ее вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встает в конец строя, а стоящий в начале — проходит через шеренгу. Далее обсуждается, как было легче избежать удара — продумав свой путь или бросившись бежать не думая? Подростков необходимо вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях.

Заметки для ведущего:

Следует предупредить ребят, что нельзя ведущего наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку. Кто будет замечен в специальном нанесении боли проходящему через строй, выводится из шеренги.

22. Упражнение-активатор «Атомы»

Цель: Эмоциональный разогрев.

Содержание:

Участники с закрытыми глазами передвигаются по комнате и, сталкиваясь, пытаются разрешить конфликт.

Заметки для ведущего:

Необходимо предупредить ребят, что специально толкаться запрещается.

23. Упражнение «Ситуация в автобусе»

Цель: Развитие умения анализировать ситуации.

Содержание:

Участникам предлагается вспомнить ситуацию конфликта любого человека с кондуктором автобуса и проанализировать ее.

Заметки для ведущего:

Ребятам проще анализировать ситуации, когда они являются не ее участниками, а лишь наблюдателями.

24. Упражнение «Антивремя»

Цель: Обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

Содержание:

Участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала, и найти ответы на вопросы: где находится узел конфликта? Как можно было его избежать? Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями.

Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали свое поведение, изменилось ли что-либо в их жизни? Избегание

конфликтов — это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

Заметки для ведущего:

Если занятия ведутся классным руководителем, то очень хорошо разобрать ситуацию конфликта в классе.

25. Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: Формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Содержание:

Участникам дается вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из трех человек, задача — выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор. Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз. В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, потому что они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств.

Заметки для ведущего:

В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

26. Упражнение «Чемодан»

Цель: Закрепление полученных навыков, осознание их ценности.

Содержание:

Ведущий объявляет, что первый блок занятий подошел к концу. На занятиях участники приобрели определенные навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему.

Заметки для ведущего:

Записки ребят используют для оценки результативности блока занятий.