

Главное управление по образованию Могилевского облисполкома

Государственное учреждение образования
«Могилевский областной социально-педагогический центр»

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ С ПОДРОСТКАМИ**
«ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ»
(практические материалы)

Автор-составитель:
Борисенко Анжела Валерьевна,
педагог-психолог

Могилев
2021



Пояснительная записка

Подростки не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния.

Л.С. Выготский

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не принуждать или заставлять подростка, давить на него общепринятыми моральями, а научить его предвидеть последствия своих поступков, их значения для себя и других людей. Ведь развитие уверенности в себе, умение самостоятельно регулировать свое поведение и за него отвечать вне зависимости от оценок и влияния других людей подразумевает принятие ответственности за свои чувства, слова и действия.

Программа тренинговых занятий составлена по принципу «зоны ближайшего развития» с учетом основных новообразований подросткового возраста. Именно в этот период формируются нравственные ценности и жизненные перспективы, через общение со сверстниками и сотрудничество со взрослыми оформляются общие взгляды на жизнь и отношения между людьми.

Цель: оказание помощи подросткам в формировании навыков успешной реализации себя в поведении и деятельности, осознании своей роли в системе понятий общественного и социального поведения.

Программа включает 3 этапа.

I этап – ориентировочный (1–2 занятия). Эмоциональное объединение участников группы, создание благоприятной атмосферы взаимодействия.

II этап – развивающий (5–7 занятий). Активизация процесса самопознания, формирование мотивации и навыков самореализации.

III этап – закрепляющий (1 занятие). Актуализации личностных ресурсов, упражнения закрепляющего характера. После курса занятий можно провести итоговую психологическую игру между группами (приложение 1).

Программа предназначена для социально-психологической работы с обучающимися 8–11 классов учреждений общего среднего образования и с обучающимися учреждений профессионального образования. Тренинговая группа формируется как из числа одноклассников (одногоруппников), так и по результатам диагностики личностных особенностей и эмоционально-волевой сферы или предпочтениям обучающихся.

В ходе работы используются игровые методы, групповая дискуссия, проективные методики и психогимнастические упражнения. В помощь специалистам представлены: инструментарий и дидактический материал к занятиям (приложение 2), дополнительные психогимнастические упражнения (приложение 3).

Программа построена на основе психологического тренинга с подростками Л.Анн «Саморазвитие личности»[1].

Тематический план занятий социально-психологического тренинга «Жизнь по собственному выбору»

Цель: оказание помощи подросткам в формировании навыков успешной реализации себя в поведении и деятельности, осознании своей роли в системе понятий общественного и социального поведения.

Длительность занятия: от 45 мин.

Количество участников: до 15 человек

№	Тема	Примерные цели занятий	Кол-во занятий
I Ориентировочный этап			2
1	С чего начать?	Установление контакта, создание настроения на предстоящие занятия. Освоение стиля общения и способов приема и передачи обратной связи. Знакомство с техникой ведения личного дневника.	2
II Развивающий этап			7
2	Уникален и неповторим.	Закрепление тренингового стиля общения. Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.	1
3	Уверенное и неуверенное поведение.	Обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе	1
4	Мотивы моих поступков.	Оказание помощи в осознании своих поступков. Ознакомление с особенностями типов мотивации, формированием позитивной мотивации.	2
5	Мои сильные стороны.	Оказание помощи в раскрытии своих сильных сторон. Актуализация личностных ресурсов обучающихся.	1
6	Должен или выбираю.	Развитие умения анализировать свои личностные качества, эффективно использовать свое время. Отработка навыков преодоления психологических барьеров.	2
III Закрепляющий этап			1
7	В добрый путь.	Актуализация личностных ресурсов. Закрепление представлений о своей идентичности и роли в обществе.	1
*Психологическая игра (конкурсная программа)			
8	Мои права и права других людей.	Закрепление навыков уверенного поведения, воспитание чувства сотрудничества при взаимодействии с другими людьми.	1.5 ч

Общие рекомендации

1. В программе продемонстрирован метод ведения личных дневников, в которых участники отражают результаты самодиагностики, рекомендации, памятки, элементы упражнений, отзывы и другие личные записи. Как вариант, упражнения можно выполнять на заранее подготовленных бланках или листах бумаги, которые по желанию могут остаться у ребят.
2. Время на выполнение упражнений и заданий педагог-психолог распределяет самостоятельно в зависимости от количества участников, сложившейся ситуации обсуждения и времени, отведенного на все занятие. Главное, озвучить регламент участникам. (Например, на самостоятельные задания в дневниках рекомендовано 5–7 мин., обсуждение в подгруппах может занять до 10 мин.)
3. С учетом характера состава группы, возрастных и гендерных особенностей, запросов обучающихся и профессионального мастерства тренера возможно использование (замена) дополнительных упражнений и техник.
4. На каждом занятии в зависимости от степени активности и включенности участников целесообразно напоминать им правила группы, принятые на 1-м занятии.
5. Программу можно использовать для проведения занятий с элементами тренинга в классе (группе) более 15 человек.
6. По окончании тренинга целесообразно организовать большую психологическую игру между классами, группами или подгруппами. Игра может быть проведена как в форме конкурсной программы, с участием болельщиков и жюри, так и в форме закрепляющего занятия в тренинговой группе.

Тема №1. С чего начать?

Цель: установление контакта, создание настроения на предстоящие занятия; освоение стиля общения и способов приема и передачи обратной связи; знакомство с техникой ведения личного дневника.

Инструментарий: мяч, тетради (для дневника) по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры, памятки «Правила нашей группы», бланки и результаты теста, листки бумаги для записок, пустой конверт, моток ниток.

1. Приветствие.

Психолог обращает внимание, что ритуал приветствия – неотъемлемая часть тренинга, с него будет начинаться каждое занятие. Сегодня участникам предлагается придумать для себя адекватный эпитет, начинающийся на ну ту же букву, что и его имя. Участники представляются таким образом: «Привет, я – бодрый Борис!», затем обращается к другому участнику (желательно, кроме соседей справа и слева): «А ты кто?» Тот, к кому обратились, отвечает: «Привет, бодрый Борис, я – веселая Вероника» и т.д., пока аналогичным образом не представятся все участники. Психолог представляется первым, в процессе игры он может прервать цепочку, указав на кого-то из уже представившихся: «А это кто?» Отвечают все члены группы хором.

2. Никто не знает, что я...

Участники группы сидят (стоят) по кругу. У психолога в руках мяч, который участники должны передавать друг другу, завершая фразу: «Никто из вас не знает, что я...(или – у меня...)». Психолог обращает внимание, что мяч должен побывать у каждого несколько раз.

— У каждого из нас много возможностей, много того, что делает нас уникальными, и того, что нас объединяет. Мы нужны другу, и каждый из нас может сделать так, чтобы другим людям рядом с нами было комфортно и радостно. С сегодняшнего дня мы будем становиться увереннее и интереснее, научимся лучше понимать себя и других людей.

3. Мой дневник.

Психолог рассказывает о технике и правилах ведения личных дневников. Предлагает завести ребятам для занятий личные дневники. *(Тетради приготовлены заранее. Если кто-то не захочет заводить дневник, уговаривать и заставлять не стоит.)*

— Наши тетради – это наши дневники. В них мы будем отражать важные пометки на занятиях. Кроме того, каждый может делать в своем дневнике личные записи, зарисовки и т.п. Все, что находится в них, остается в секрете. Никто без разрешения хозяина дневника не имеет права читать его. При этом каждый может поделиться своими творениями с кем пожелает, в том числе и с психологом. Оформите свои дневники, как вам нравится. Можно придумать псевдоним, зарисовать обложку и т.д.

4. Правила нашей группы.

— Сейчас мы вместе обсудим и примем для работы в группе несколько правил общения. И, конечно же, будем стараться придерживаться их в течение каждой встречи.

Психолог раздает памятки с правилами группы, которые участники вклеивают в дневники. По ходу обсуждения могут делаться пометки по каждому пункту.

1. Искренность и открытость в общении.

Мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего. Постараемся быть признательными и благодарными друг другу за искренность и откровенность. Если в какой-то момент кто-то не готов искренне и откровенно высказаться, то можно помолчать.

2. Уважение друг к другу.

Друг друга называем по имени. Внимательно слушаем другого участника, пока он не закончит высказываться. Помогаем ему всем своим видом, показывая свою заинтересованность и участие. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

3. Оценка действия или поступка.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение на данный момент. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

4. Акцент на положительные качества.

Во время общения стараемся подчеркнуть положительные качества и сильные стороны друг друга. Как минимум одно хорошее и доброе слово каждому участнику.

5. Активное участие в работе группы.

Мы все время внимательны к другим, нам интересно все, что происходит в группе. Активно обсуждаем предложенные ситуации, высказываемся и внимательно слушаем других.

6. Доверие и конфиденциальность.

Мы уверены, что наши высказывания не станут известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом. Никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия.

7. Право на поддержку.

Многие боятся подвергнуться недопониманию, критике или осуждению. Во время занятий мы стремимся общаться со всеми участниками и стараемся каждого поддержать понимающим и участливым взглядом или словом.

8. Право на свое мнение.

Каждый из нас имеет право голоса и может высказывать свою точку зрения. Главное, чтобы мы понимали, что это право есть у каждого, и оно не должно нарушать остальные правила нашей группы.

(Участники могут предлагать другие правила. Все обсуждается.)

— Иными словами, в группе мы взаимодействуем на уровне сознательной договоренности, а также на уровне телесного и эмоционального доверия. О правилах мы договорились, теперь пойдём на новый уровень.

5. Встаньте в круг.

— Это упражнение поможет многое понять о себе и о других.

Участники группируются вокруг психолога. Игра проходит под четкую инструкцию.

— По моей команде «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. По хлопку вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш «круг» может оказаться овалом или с острыми углами. Будьте внимательны. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

Обсуждение.

Психолог обращает внимание ребят на то, что люди могут злиться, раздражаться, проявлять агрессию и недоброжелательное отношение друг к другу, если у них что-то не получается, поэтому важно учиться сдерживаться, не выражать гнев. *(Упражнение можно повторить 1-2 раза или заменить другим, например, «Счет до десяти».)*

6. Тест на самоопределение.

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Для начала предлагаю еще немножко разобраться в себе. Наверное, каждый из нас хоть раз задумывался о том, что же думают о нем другие люди или «каков я в глазах других...» Сейчас мы постараемся ответить и на этот вопрос.

Психолог раздает бланки, знакомит с инструкцией.

— Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке по 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Психолог помогает обработать результаты, в конце зачитывает характеристики индексов. *(Можно заранее подготовить результаты по двум блокам, чтобы ребята вклеили их в дневники, можно по желанию участников результаты принести на следующее занятие и раздать согласно индексам.)*

7. Вопросы самому себе. (Работа в дневниках.)

— Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. На занятиях мы часто будем обсуждать вопросы типа: «Какой я человек? Кто со мной рядом? Каким я хочу стать? и т.п.»

Участникам предлагается в дневниках ответить на вопросы, записанные или озвученные психологом:

1. В чем мои основные успехи и трудности?
2. Как на меня влияют мои родители, другие люди?

— Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я.

— Легко ли теперь ответить на вопрос: «Какой я человек?». На какой вопрос было ответить легче, сложнее?

Обсуждение.

По желанию участники делятся своими ответами. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

8. Ассоциации.

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

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)»

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

9. Записки.

Психолог предлагает ребятам написать записки, которые будут зачитываться на последнем занятии. Записки должны быть анонимные. Их содержание может быть любым: мудрые мысли, послание самому себе, пожелание конкретному человеку и т.п. После того, как закончили писать, записки запечатываются в конверт, который вскроется в последний день занятий, а записки будут зачитываться вслух.

10. Волшебная паутина.

У психолога в руках моток цветных ниток. Участникам предлагается «сплести паутину», передавая моток друг другу, сопровождая высказываниями относительно проведенного времени вместе. Психолог начинает первым, обмотав нить вокруг пальца, и так, пока не выскажется каждый участник.

— Потяните паутину на себя, почувствуйте, как напрягается палец, ослабьте, снова потяните... Так и в отношении с людьми: все зависит от каждого из нас. *(Психолог собирает нитки.)*

11. Прощание.

Психолог акцентирует внимание, что ритуал прощания – неотъемлемая часть в конце каждого занятия. Обменявшись приветливыми взглядами, участники произносят друг другу: «Спасибо, до свидания!»

Тема №2. Уникален и неповторим.

Цель: закрепление тренингового стиля общения, развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

Инструментарий: дневники, цветные карандаши или фломастеры, мяч, бланк для упражнения «Кто Я?»

1. Приветствие.

Участники образуют круг. Психолог предлагает поприветствовать друг друга глазами и мимикой. Необходимо встретиться взглядами с каждым и улыбнуться в знак приветствия.

2. Воспроизведение.

Участники образуют круг.

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

3. Кто я?

— У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. Поэтому возникает вопрос «Разделяют ли другие мою точку зрения?».

Психолог раздает бланки и предлагает заполнить таблицу. Каждому участнику необходимо подписать листочки и заполнить две колонки, написав по 5 слов-эпитетов в том порядке, в каком они приходят в голову: 1-я – так думаю Я, 2-я – так ответили бы мои родители (любой значимый взрослый).

Я	Взрослые (родители, педагоги и т.п.)	Кто-то из группы

3-ю колонку заполняет 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. *(Психолог напоминает правила группы, направляя ребят на позитивные высказывания в адрес других людей.)*

Обсуждение.

— Повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах?

— Какую графу заполнить было легче, какую сложнее? Почему?

— Из чего складываются представления других о человеке? *(Здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям, за свои слова и поступки.)*

Заполненные листочки вклеиваются в дневники. *(Психолог может их собрать, дополнить своими словами-эпитетами, написать слова поддержки и раздать на следующем занятии.)*

4. Притча «Ворона и павлин»

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

Обсуждение.

5. Мой герб и девиз. (Работа в дневниках.)

— В старину был обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря герб и девиз, т.е. символ и изречение, которое отличало владельца от других, выражающее его идею или жизненное кредо.

Участникам предлагается символично изобразить свой собственный герб — герб своей уникальности и неповторимости. К нему необходимо придумать и написать девиз: это может быть одно слово или четкая лаконичная фраза.

Обсуждение.

Обсуждение может происходить в парах или подгруппах. По желанию участники делятся своими шедеврами публично. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

6. Приятно сказать...

Участники образуют круг и продолжают фразу: «Приятно сказать тебе (имя)...» сначала в одну сторону, затем в другую, стараясь подчеркнуть его индивидуальность.

7. Прощание.

Стоя в кругу, можно обменяться взглядами или положить руки другу на плечи со словами: «Спасибо, до свидания!»

Тема №3. Уверенное и неуверенное поведение.

Цель: обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Инструментарий: дневники, цветные карандаши или фломастеры, мяч, две куклы-перчатки, написанные начала предложений для упражнения «Я чувствую, что...»

1. Приветствие.

2. Во что мы верим.

Участники группы стоят в кругу. Психолог по очереди бросает каждому из них мяч, задавая при этом вопросы. Например: «Можно ли верить в дружбу?» Если, по мнению участника, в дружбу верить можно, он ловит мяч и объясняет, почему можно верить в дружбу, если нельзя – не ловит и тоже объясняет, почему.

(Ребята могут выполнять роль ведущего по желанию и задавать тему для обсуждения.)

Вопросы для обсуждения: можно ли верить в дружбу, доброту, знания, человека, свет, сердце, космос и т.д.

— Легко ли было высказывать свою точку зрения?

— Как думаете, уверенно ли звучали ваши аргументы?

3. Мое поведение

— Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла *(психолог надевает куклу на руку)* будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог предлагает ребятам по желанию выступить в роли первой куклы и задать свою ситуацию.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не готов к уроку;
- хочешь познакомиться со сверстником и т.д.

4. Ситуации. *(Работа в дневниках.)*

— Делим страницу на четыре части. Рисуем себя в жизненных ситуациях, можно, символически.

1	2
3	4

1. Я дома.
2. Я в школе.
3. Я в компании друзей.
4. Я в одиночестве.

Обсуждение.

Обсуждение может происходить в парах или подгруппах. По желанию участники делятся своими шедеврами публично. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

— Где увереннее себя чувствуете?

— Что сложнее было изобразить? Изобразить какую ситуацию было легче?

5. Я чувствую, что...

Участникам раздаются начала предложений, которые необходимо продолжить.

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я – стакан воды...

Я – прекрасный цветок...

Я чувствую, что я – скала...

Я сейчас – лампочка...

Я – тропинка...

Я словно рыба...

Я – интересная книжка...

Я – светлячок...

6. Прощание.

Тема №4. Мотивы моих поступков.

Цель: оказание помощи в осознании своих поступков, ознакомление обучающихся с особенностями типов мотивации, формирование позитивной мотивации.

Инструментарий: дневники, карточки для дискуссии в подгруппах «Хочешь добиться успеха – думай об успехе», карточки для упражнения «Нарисуй предложение».

1. Приветствие.

2. Подарок.

— Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Обсуждение.

Участники рассказывают, что получили в подарок.

— Что было сделать легче, «подарить» или «принять» подарок?

3. Осознание мотива.

— Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе – все тот же страх.

Вспомните два случая: один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете.

Участники, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение.

— Что было труднее выполнить? Не было ли трудно рассказать об этом? и т.д.

4. Мотив своего собственного поведения.

— Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему?

Возможны различные варианты мотива:

а) ты знаешь, что существует общепринятое правило – уступать место пожилому человеку;

б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;

в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий – что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность – это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» – внутренняя

культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

5. Ловля моли.

— Представьте, что мы пришли в гости. У хозяйки дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы мы все вместе помогли ей избавиться от моли.

Психолог предлагает участникам «прихлопнуть по 10 штук моли» и первым демонстрирует эти действия хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам, по вещам в помещении т.п. Он побуждает всех ребят принять участие в этом действии.

Прекращается упражнение с учетом степени включенности всех участников в игру.

Обсуждение.

Обсуждение происходит в зависимости от характера действий: кто-то хлопал друга по плечам, кто-то – по воздуху, по предметам, по частям своего тела и т.д.

6. Мотив.

Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом – тот же мотив осознавался. Например:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);

- мотив завоевания расположения другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).

Обсуждение.

— Легко ли было вспомнить такие случаи? Если трудно, то почему?

— Какие чувства вы испытывали, когда нужно было об этом рассказать?

7. Благодарность без слов.

Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- что чувствовали, выполняя это упражнение;

- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

8. Хочешь добиться успеха – думай об успехе!

— Мотивы – это внешние и внутренние факторы, предопределяющие, поведение человека, а их система называется мотивацией. Конкретный набор мотивов может быть самым разным, однако можно выделить два общих, довольно универсальных типа мотивации.

С одной стороны, она может быть направлена на *достижение успеха*: деятельность направляется с целью достичь чего-то положительного, получить вознаграждение. Например, тренируюсь, чтобы победить в соревнованиях.

С другой стороны, мотивация может быть направлена на *избегание неудачи*, человек делает что-либо с целью избежать неприятностей, которые настанут, если это сделано не будет. Например, тренируюсь, чтобы НЕ проиграть в соревнованиях.

— Доказано, что больших успехов добивается в своей деятельности тот, кто знает, зачем ему нужно, чем тот, кто что-либо выполняет, потому что его заставляют или, чтобы все отстали. Аналогично и в общении в кругу друзей и родственников.

Работа в дневниках. Психолог просит участников написать в дневниках фразу: «Хочешь добиться успеха – думай об успехе!» Под фразой необходимо написать 5 глаголов – действий к побуждению. После чего ребята зачитывают свои действия, начиная с желающих, остальные дополняют новыми словами.

Остановимся подробнее на типах мотивации:

I На достижение успеха – стремление достичь чего-то положительного.

II На избегание неудачи – стремление избежать неприятностей, которые настанут, если этого не сделать.

	<i>На достижение успеха</i>	<i>На избегание неудачи</i>
<i>Например:</i> Готовлюсь к экзамену, чтобы...	... получить положительный результат	...НЕ получить плохую оценку
Слежу за сковородкой, чтобы...	...чтобы был вкусный обед	...чтобы она НЕ сгорела

— Как вы думаете, какая из этих мотиваций быстрее приведет к успеху?

Работа в подгруппах. Участники делятся на две-три подгруппы. Психолог предлагает примеры ситуаций, а ребята, совещаясь записывают продолжение фраз, используя мотивацию на достижение успеха:

Посещаю фитнес-клуб...

Помогаю сестренке с ДЗ...

Согласился участвовать в конкурсе...

Беру зонтик в дождливую дорогу...

Веду ЗОЖ...

Смотрю под ноги в гололед...

Надеваю головной убор в жару...

Помогаю маме с уборкой...

Присматриваю за младшим братом...

Перехожу дорогу на зеленый свет...

Тепло одеваюсь...

Зачитываются результаты: участники каждой группы по предложению читают полученные фразы.

— Действительно, если человек думает о том, как бы избежать чего-то плохого, неприятного, у него в подсознании волей-неволей возникает образ неудачи (завалил экзамен, падает на роликах и т.п.)

Соответственно эффективность деятельности становится ниже.

Если же, приступая к какому-либо делу, мы ориентируемся на достижение успеха, работает тот же механизм, только работает он уже в нашу пользу.

- Как это происходит?

- Какие эмоции мы получаем?

Положительные эмоции активизируют наш организм, позволяют найти силы работать продуктивнее. Соответственно, шансы на успех возрастают. Мы не тратим силы на переживания, а тратим их на подготовку и сам процесс.

9. Нарисуй предложение.

Участникам предлагается список предложений для завершения:

Мне хорошо, когда...

Мне грустно, когда...

Я чувствую себя глупо, когда...

Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда...

Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда...

Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо. *(Это можно сделать вне занятия, когда будет соответствующее настроение.)*

Участники становятся в круг и по очереди озвучивают предложение, с которым хотели бы поделиться.

10. Прощание.

Тема №5. Мои сильные стороны.

Цель: оказание помощи участникам в раскрытии своих сильных сторон; оказание психологической поддержки с помощью медитации; актуализация личностных ресурсов обучающихся.

Инструментарий: дневники, цветные карандаши или фломастеры, аудиозапись для медитации «Маяк» (шум волн, звуки чаек и т.п.).

1. Приветствие.

2. Грустный – веселый.

Участники группы сидят по кругу.

— Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или качество, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч

Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние.

Психолог следит, чтобы слова не повторялись, и мяч побывал у каждого участника.

3. Точка опоры

— У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Расскажите о себе, не умаляя свои достоинств, т.е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т.п. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Даже, если вы не захотите произносить вслух, то озвучьте свои достоинства мысленно. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

4. Принимаю ответственность на себя. (Работа в дневниках.)

— Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум.

Психолог предлагает обсудить записи в подгруппах по 3–4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

Обсуждение.

5. Маяк.

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

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет. Откройте глаза.

Обсуждение.

— Какие ощущения вы испытывали?

— Какой образ был самым ярким и убедительным?

— Что помешало перевоплотиться?

6. Все в моих руках. (*Работа в дневниках.*)

Участникам предлагается обвести свою ладонь и раскрасить рисунок. Затем необходимо подписать каждый «палец» лучшими своими качествами. Качества пронумеровать, выделив их по степени значимости.

Психолог обращает внимание участников на то, что сильные стороны есть у каждого человека. Для определения собственных сильных сторон и возможностей большую помощь может оказать взаимодействие с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

— Обсудите в парах свои нарисованные ладошки. Согласен ли собеседник с нумерацией ваших качеств, или он думает по-другому.

Психолог предлагает желающим (самым смелым) продолжить дискуссию при всех.

— А теперь внизу странички постарайтесь написать 2–3 качества, которые мешают проявлению ваших сильных сторон. Подумайте, что можно изменить.

7. Приятно сказать...

Участники образуют круг и продолжают фразу: «Приятно сказать тебе (имя)...» сначала в одну сторону, затем в другую, стараясь подчеркнуть его сильные стороны.

8. Прощание.

Тема №6. Должен или выбираю.

Цель: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

Инструментарий: дневники, карточки с инструкциями к упражнению «Подчинение инструкциям», карточки и схема для упражнения «Должен или выбираю», надписи альтернатив для упражнения «Четыре угла – четыре выбора».

1. Приветствие.

2. Обезьяна и зеркало.

Участники группы разбиваются по парам. (*Если кому-то не хватает пары, то зеркала может быть два.*)

— Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения «обезьяны».

Через несколько движений участники меняются ролями.

Обсуждение.

— Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

— Насколько точно вам удавалось воспроизводить движения вашего партнера?

— Какая роль пришлась по душе, а какая, напротив, не доставила удовольствие.

3. Подчинение инструкциям.

— Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для этого попробуйте пройти этот тест.

Психолог раздает инструкции. Участники начинают выполнять задание одновременно.

«У тебя есть три минуты. Выполни задание с максимальной скоростью.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитай.
2. Напиши свое имя в правом верхнем углу листа.
3. В левом верхнем углу нарисуй пять маленьких квадратов.
4. В каждом квадрате поставь крестик.
5. Напиши свою фамилию в верхней части листа.
6. Под своим именем напиши последние три цифры номера своего мобильного телефона. Если телефона нет, напиши номер 100.
7. Шепотом произнеси эти цифры.
8. Поставь крестик в левом нижнем углу листа.
9. Обведи этот знак треугольником.
10. Своим обычным голосом сосчитай от 1 до 10 в обратном порядке.
11. Заклучи в прямоугольник слово «угол» в предложении №4.
12. Громко крикни: «Я почти закончил (закончила)!»

Теперь, когда все внимательно прочитано, выполни только задания 1 и 2. Успехов!»

Обсуждение.

— Что пошло не так?

— В чем был подвох?

— Какие выводы можем сделать?

4. Должен или выбираю.

— Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» – и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен пойти куда-то за компанию, потому что все идут» и т.п. Если человек руководствуется в основном «долженностями» – это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают

просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том, и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что – из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит «ты должен», во мне сразу само звучит «не буду», – эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования вызывают неудовлетворение.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Задание.

— Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор.

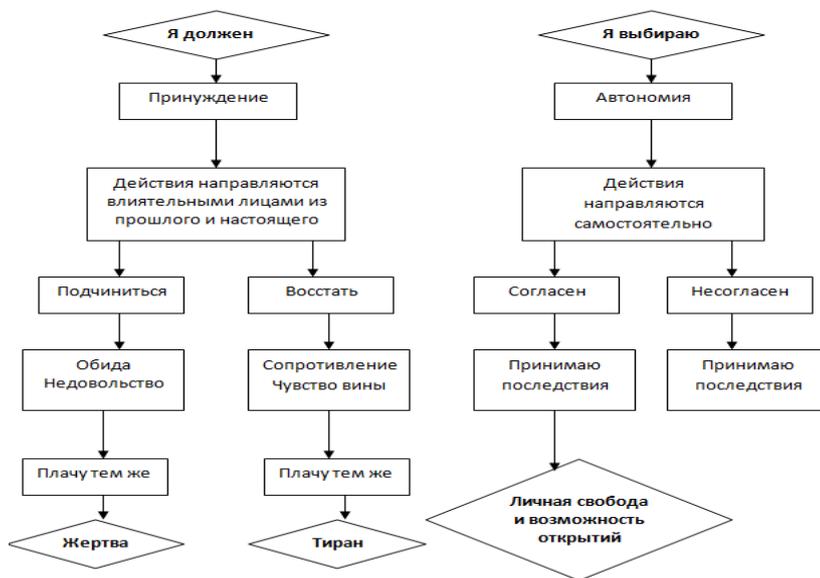
<i>Я должен</i>	<i>Я хочу</i>
Мать разозлиться, если я не пойду с ней.	<i>Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней.</i>
Я должна выгладить бельё на всю семью.	<i>Я выглажу бельё, чтобы моя семья была опрятно одета.</i>
Я должен работать в саду.	<i>Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым.</i>

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Психолог раздает детям заготовленные схемы и предлагает в подгруппах или в парах их обсудить одну из ситуаций таблицы «Я должен».

ДОЛЖЕН ИЛИ ВЫБИРАЮ



5. Кенгуру.

Психолог предлагает одному из участников, желательно, наиболее артистичному, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает.

Остальным ребятам психолог дает иную установку: участник сейчас будет показывать кенгуру, а им необходимо в течение некоторого времени делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

Обсуждение.

Участники высказывают свое мнение о том, какой смысл несет в себе это упражнение, рассказывают о своих ощущениях, включая «главного героя».

6. Четыре угла – четыре выбора.

(Группе необходимо обеспечить свободный доступ к углам тренинговой комнаты.)

В каждом из углов психолог размещает лист бумаги с написанным на нем «выбором». Альтернативы могут касаться как нейтральных тем, так и основной тематики тренинга.

Цвета: красный, желтый, синий, зеленый.

Интересное занятие: спорт, путешествие, компьютерные игры, творчество.

Времена года: зима, весна, лето, осень.

Качества успешного бизнесмена: ум, честь, совесть, харизма.

Задача каждого участника – подойти к выбранной им позиции и рассказать собравшимся там ребятам, почему его привлекла именно эта

альтернатива. То же делают и остальные в этом выборе. Дополнительная задача – запомнить, кто оказался в одной группе.

Игра повторяется еще три раза. Каждый раз психолог размещает новые альтернативные варианты.

После четырех раундов группа собирается в кругу.

Обсуждение.

— С кем чаще всего оказывались в одном углу?

— С кем ни разу не встречались на протяжении выполнения упражнения?

— Что нового узнали друг о друге?

7. Групповой рассказ.

Участникам предлагается составить коллективный рассказ по итогам проведенной встречи. Героями могут быть и сами ребята. Первый участник говорит одну фразу – начало рассказа. Каждый следующий добавляет по одной фразе. Заканчивает рассказ психолог.

9. Прощание.

Тема №7. В добрый путь.

Цель: актуализация личностных ресурсов, закрепление представлений о своей идентичности и роли в обществе.

Инструментарий: дневники, цветные карандаши или фломастеры, конверт с записками с первых занятий.

1. Приветствие.

2. Вы меня не узнаете?

Участники образуют круг.

— Иногда обстоятельства складываются так, что необходимо встретиться с совершенно посторонним человеком. Что делать? Вы договариваетесь по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф и т.п. Ведь так обычно поступают люди. Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя «по телефону» так, чтобы незнакомец, которому вы себя описали, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть привычка поправлять очки или волосы, тереть мочку уха, или необычная деталь походки, или...

Участники по очереди выполняют задание.

3. Собрать рюкзак.

— Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот это (демонстрирует в воздухе воображаемый рюкзак) рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Только, кроме принадлежностей, нам понадобятся определенные качества или знания. Вспомните, о чем мы говорили на тренинге. Каждый по очереди положит в него что-то очень нужное и важное для себя: знание, умение, качество или чувство. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться.

Психолог предлагает ребятам пролистать свои дневники и подумать, что можно еще взять с собой в дорогу?

4. Обещание себе. *(Работа в дневниках.)*

Психолог предлагает написать или нарисовать письмо-обещание самому себе. При этом можно использовать не только буквы, но и изобразительные средства рисования. Главное, чтобы самому было понятно.

Обсуждение. По желанию участники делятся своими ответами. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

Психолог обращает внимание ребят на то, что общение с личными дневниками может происходить и в дальнейшем. Их можно просто пролистать на досуге, что-нибудь нарисовать при желании или записать мудрые мысли и личные переживания.

5. Записки. *(см. тема №1, распечатываем конверт)*

Психолог напоминает, что в начале тренинга ребята анонимно писали записки, пришло время их прочесть.

(Желательно, заранее просмотреть, чтобы исключить высказывания, которые могут скомпрометировать кого-то из участников).

6. Прощание.

Список использованных источников

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 272с.
2. Бергер, С. А., Шилейко, Е. Е. Развитие нравственных качеств школьника. – Минск: Красико-Принт, 2006. – 208 с.
3. Грецов, А. Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
4. Экскакусто, Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 339 с.
- 5.https://gendocs.ru/v13617/авидон_и._гончукова_о._100_разминок,_которые_украсят_ваш_тренинг
- 6.<https://do-portal.ksla.kg/wp-content/uploads/2018/10/Хрящева-Н.Ю.-Психогимнастика-в-тренинге.-220-упражнений-для-развития-способно.pdf>

***Психологическая игра. Мои права и права других людей.**

(конкурсная программа)

Цель: формирование навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия и прав; воспитание чувства сотрудничества при взаимодействии с другими людьми, подразумевающего учет их мнения; развитие креативности.

Инструментарий: листы ватмана, маркеры, таблицы для заполнения участниками, высказывания о личных правах в конвертах, варианты разыгрывания, постеры с правилами: «Твои права не должны ущемлять права других людей», «Осуществление этих прав зависит не от других людей, а от тебя самого», бланки «Декларации прав обучающегося», музыкальное сопровождение во время выполнения заданий командами.

Вступление психолога (ведущего).

Всем известна Всеобщая Декларация прав человека. Действует закон РБ о правах ребенка. Но сегодня мы поговорим о правах, которые отличаются от юридических. Это личные права. Защищая их, человек может рассчитывать только на себя и свои возможности. В конкурсной программе принимают участие не только члены команд, но и болельщики, правильные ответы которых будут приносить дополнительные баллы командам. Наше уважаемое жюри будет следить за ходом конкурсов и по справедливости выполнять свою основную функцию судей.

Представление команд: Ф.И. каждого участника. Команды занимают свои места.

Конкурс №1. Наш герб и девиз.

Был в старину обычай, изображать на воротах замка родовой герб и девиз, которые раскрывали идею, жизненные цели, жизненное кредо владельца. Ребятам необходимо представить название, девиз и герб своей команды, рассказать о данном изображении своих символов.

Представители команд защищают символы команды.

Конкурс №2. Мои права.

Для того, что бы пользоваться личными правами, необходимо знать, на что имеешь право. Но самое главное, заявляя о своих личных правах, нужно помнить: они есть и у всех остальных людей.

Внимание. Каждый человек имеет право на что-либо, в то же время каждый человек никогда не обязан совершать что-то.

Членам каждой команды предоставлены конверты с высказываниями о личных правах. Необходимо данные высказывания распределить на две группы:

Мы имеем право...	Мы никогда не обязаны...

V1

<p>иногда ставить себя на первое место; просить о помощи и эмоциональной поддержке; протестовать против несправедливого обращения или критики; иметь свое собственное мнение и убеждения; совершать ошибки пока не найдем правильный путь; предоставлять людям решать свои собственные проблемы.</p>	<p>быть безупречным на все 100%; следовать за толпой; людей, приносящих вам вред; делать приятное неприятным людям; извиняться за то, что были самим собой; выбиваться из сил ради других; чувствовать себя виноватым за свои желания; мирится с неприятной ситуацией.</p>
---	---

V2

<p>говорить «нет, спасибо», «извините, нет»; не обращать внимание на советы окружающих, а следовать своим собственным убеждениям; побыть одному(ой), даже если другим хочется нашего общества; на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие; менять свои решения или избирать другой образ действий; добиваться изменения договоренности, которая нас не устраивает.</p>	<p>жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было; сохранять отношения, ставшие оскорбительными; делать больше, чем нам позволяет время; делать что-то, что на самом деле не можем сделать; выполнять неразумные требования; отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать; нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения; отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы, то ни было.</p>
--	--

Игра со зрителями 1.

Шуточные вопросы, по одному болельщикам каждой команды.

Где мы платим за то, что у нас что-то взяли? *(в парикмахерской)*

Как поймать тигра в клетку? *(никак, тигров в клетку не бывает)*

Кто во времена Ивана Грозного носил самые большие сапоги? *(у кого была самая большая нога)*

Когда человек может мчаться со скоростью гоночного автомобиля? *(когда он сам находится в нем)*

Как можно снять колесо с движущегося автомобиля? *(фотоаппаратом)*

Перед кем люди всегда снимают шляпу? *(перед парикмахером)*

Как далеко в лес может забежать заяц? *(до середины, потом будет выбегать из леса)*

Что нужно сделать, чтобы четверо молодых людей оказались в одном сапоге? *(снять другой)*

Что может портиться несколько раз на день? *(настроение)*

В каком месяце бывает 28-е число? *(во всех)*

Когда покупают лошадь, какой она бывает? (*мокрой*)
Когда у кошки бывает две головы? (*когда она держит в зубах мышь*)
Кто ходит сидя? (*шахматист*)
Чем больше берешь, тем больше становится. Что это такое? (*яма*)

Представители команд предлагают распределенные по группам права, зачитывают по очереди высказывания в каждой группе. Жюри следит по памятке и поправляет в случае необходимости.

Эти права разработал американский психолог и философ Кэти Ди Заслофф. Он считал: «Детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

Разминка:

Уж больно серьезные наши игроки. Сейчас вам предоставляется право дать новые применения старым и никому ненужным предметам.

1. Пустая коробочка из-под йогурта.
2. Дырявый носок.
3. Лопнувший воздушный шарик.
4. Перегоревшая лампочка.

Представитель 1-й команды вытягивает один из предложенных вариантов старых и никому ненужных предметов, игроки по очереди называют ему применение, пять членов команды – пять новых применений. То же и для 2-й команды.

Конкурс №3. Декларация прав обучающегося.

Во все времена люди разрабатывали и принимали определенные права. Разрабатывает и предлагает права «группа разработчиков», такие группы у нас сегодня две – это наши команды, а утверждает права «Конституционная комиссия». Роль этой комиссии сегодня будет выполнять жюри. Итак, обе «группы разработчиков» будут составлять «Декларацию прав обучающегося» нашего учреждения. Но при этом необходимо помнить два основных правила:

1. Твои права не должны ущемлять права других людей.
2. Осуществление этих прав зависит не от других людей, а от тебя самого.

(Постеры с правилами заранее располагаются на видном месте).

Декларация прав обучающихся:

Игра со зрителями 2.

Болельщикам вновь представляется возможность принести дополнительные баллы командам.

На сцену приглашаются по одному представителю от болельщиков каждой команды.

Задание: необходимо прочитать алфавит в интонации, как...
(*вытягивают из предложенных вариантов*):

Как признание в любви.

Как приговор суда.

Как прогноз погоды.

Как репортаж футбольного матча.

Выполнив задание, члены команд «групп разработчиков» по очереди зачитывают предложенные «Декларации прав обучающегося _____»
Спасибо. Данные Декларации передаются для принятия и утверждения Конституционной комиссии (жюри).

Конкурс №4. Свои права мы четко знаем.

Заключительный конкурс нашей программы требует от игроков поэтического дара. Командам необходимо закончить начатое известным поэтом стихотворение, в котором написана всего лишь одна строчка.

Свои права мы четко знаем...

Игра со зрителями 3.

В это время на сцену выходят по одному болельщику от каждой команды и решают проблемные ситуации. Без подготовки по очереди вытягивают роли В1, В2 меняются местами.

В1.

Мальчик разбил мячом окно.

Диалог: директор школы и отец мальчика.

В2.

Ученица испачкала парту лаком для ногтей

Диалог: учительница и классный руководитель.

Представители команд зачитывают полученные стихотворения.

Подведение итогов.

В конце игры всем присутствующим раздаются памятки «Мы имеем право».

Инструментарий к игре

Разминка

Пустая коробочка из-под йогурта.	Лопнувший воздушный шарик.
Дырявый носок.	Перегоревшая лампочка.

Конкурс №3. Декларация прав обучающегося.

Декларация прав обучающегося

Твои права не должны ущемлять права других людей.

Осуществление этих прав зависит не от других людей, а от тебя самого.

Дата принятия: «__» _____ 2021г.

Группа разработчиков в составе:

Игра со зрителями 2.

Как признание в любви.	Как прогноз погоды.
Как приговор суда.	Как репортаж футбольного матча.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё
Ж	З	И	Й	К	Л	М
Н	О	П	Р	С	Т	У
Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	

**Конкурс №4. Свои права мы четко знаем.
Свои права мы чётко знаем**

Свои права мы чётко знаем

Игра со зрителями 3.

В1

Мальчик разбил мячом окно.

Диалог: директор школы и отец мальчика.

В2

Ученица лаком для ногтей испачкала парту.

Диалог: ученица и классный руководитель.

Памятка.

(для конкурса №2 содержимое памятки разрезается на полоски для раздачи командам согласно сценарию)

Мы имеем право	Мы никогда не обязаны
<ul style="list-style-type: none">▪ иногда ставить себя на первое место;▪ просить о помощи и эмоциональной поддержке;▪ протестовать против несправедливого обращения или критики;▪ иметь свое собственное мнение и убеждения;▪ совершать ошибки, пока не найдем правильный путь;▪ предоставлять людям решать свои собственные проблемы;▪ говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;▪ не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;▪ побыть одному(ой), даже если другим хочется нашего общества;▪ на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;▪ менять свои решения или избирать другой образ действий;▪ добиваться изменения договоренности, которая нас не устраивает.	<ul style="list-style-type: none">▪ быть безупречными на все 100%;▪ следовать за толпой;▪ любить людей, приносящих нам вред;▪ делать приятное неприятным людям;▪ извиняться за то, что были самим собой;▪ выбиваться из сил ради других;▪ чувствовать себя виноватым за свои желания;▪ мириться с неприятной ситуацией;▪ жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;▪ сохранять отношения, ставшие оскорбительными;▪ делать больше, чем нам позволяет время;▪ делать что-то, что на самом деле не можем сделать;▪ выполнять неразумные требования;▪ отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;▪ нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;▪ отказываться от своего Я ради кого бы, то или чего бы, то ни было.

Конкурс №2. Мои права. (2 шт.)

Мы имеем право	Мы никогда не обязаны

Постеры.

**ТВОИ ПРАВА
НЕ ДОЛЖНЫ
УЩЕМЛЯТЬ ПРАВА
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

**ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ
ЭТИХ ПРАВ ДОЛЖНО
ЗАВИСЕТЬ НЕ ОТ
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ,
А ОТ СЕБЯ САМОГО**

Инструментарий и дидактический материал

Тема №1. С чего начать?

4. Правила нашей группы.

1. Искренность и открытость в общении. _____	1. Искренность и открытость в общении. _____
2. Уважение друг к другу. _____	2. Уважение друг к другу. _____
3. Оценка действия или поступка. _____	3. Оценка действия или поступка. _____
4. Акцент на положительные качества. _____	4. Акцент на положительные качества. _____
5. Активное участие в работе группы. _____	5. Активное участие в работе группы. _____
6. Доверие и конфиденциальность. _____	6. Доверие и конфиденциальность. _____
7. Право на поддержку. _____	7. Право на поддержку. _____
8. Право на свое мнение. _____	8. Право на свое мнение. _____

5. Тест на самоопределение «Каков я на самом деле, и каким кажусь окружающим»

Инструкция. Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке по 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

БЛОК 1

A1	Есть ли у тебя чувство юмора?	
A2	Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?	
A3	Легко ли тебе просидеть	

БЛОК 2

Г1	Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?	
Г2	Можешь ли ты накануне зачета похвастаться, что отлично все знаешь?	
Г3	Имеешь ли ты обыкновение	

	больше часа, не разговаривая?			делать замечания, читать нотации и т.д.?	
A4	Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?			Г4	Бывает ли у тебя желание, во что бы то ни стало, поразить друзей оригинальностью?
A5	Много ли у тебя друзей?			Г5	Доставляет ли тебе удовольствие высмеять мнение других?
Индекс:				Индекс:	
Б1	Умеешь ли ты занять гостей?			Д1	Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
Б2	Точность, пунктуальность тебе свойственны?			Д2	Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
Б3	Делаешь ли ты денежные сбережения?			Д3	Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
Б4	Любишь ли ты строгий стиль в одежде?			Д4	Способен ли ты хранить секреты?
Б5	Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?			Д5	Любишь ли ты праздничную атмосферу?
Индекс:				Индекс:	
В1	Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?			Е1	Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
В2	Заносчив ли ты?			Е2	Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
В3	Силен ли в тебе дух противоречия?			Е3	Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
В4	Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?			Е4	Любишь ли ты наводить порядок?
В5	Подражают ли тебе?			Е5	Свойственна ли тебе мнительность?
Индекс:				Индекс:	
РЕЗУЛЬТАТ:				РЕЗУЛЬТАТ:	

Обработка результатов

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой.

Если в группе из пяти вопросов больше ответов «да» — ставим в графе *индекс* соответствующую букву (*А, Б, В, Г, Д или Е*). Если больше ответов «нет» — ставим в графе *индекс 0*. Таким образом получаем два варианта ответов по каждому блоку в графе *результат*.

Например: 1) АБВ. 2) ГДЕ.

Интерпретация ответов

1. «Каким ты кажешься окружающим»

(по трем первым группам: А, Б, В)

АОО	Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.
АОВ	Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть, станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.
АБО	Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь 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 свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.
ООО	Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.
ООВ	Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Собеседникам сложно с тобой, ты не даешь им 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 можешь поспорить из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. «Каков ты на самом деле»
(по трем последним группам: Г, Д, Е)

ООО	Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. 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. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному. 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 на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.
ГОО	Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.
ГОЕ	Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Возможно, поэтому у тебя мало друзей.
ГДО	Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе 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, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании 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 поучать утомляет окружающих.

Тема №2. Уникален и неповторим.

3. Кто Я?

Имя, фамилия _____

КТО Я?

Я	Взрослые (родители, педагоги и т.п.)	Кто-то из группы

Тема №3. Уверенное и неуверенное поведение.

5. Я чувствую, что...

Я словно птичка, потому что...	Я чувствую, что я – скала...
Я превращаюсь в тигра, когда...	Я сейчас – лампочка...
Я могу быть ветерком, потому что...	Я – тропинка...
Я словно муравей, когда...	Я словно рыба..
Я – стакан воды...	Я – интересная книжка...
Я – прекрасный цветок...	Я – светлячок...

Тема №4. Мотивы моих поступков.

8. Хочешь добиться успеха – думай об успехе! (вариант работы в группах)

Посещаю фитнес-клуб...	
Помогаю сестренке с ДЗ...	
Согласился участвовать в конкурсе...	
Беру зонтик в дождливую дорогу...	
Веду ЗОЖ...	
Смотрю под ноги в гололед...	
Надеваю головной убор в жару...	
Помогаю маме с уборкой...	
Перехожу дорогу на зеленый свет...	
Тепло одеваюсь...	

9. Нарисуй предложение.

- Мне хорошо, когда.....
- Мне грустно, когда.....
- Я чувствую себя глупо, когда.....
- Я сержусь, когда.....
- Я чувствую себя, когда.....
- Я боюсь, когда.....
- Я чувствую себя смело, когда.....
- Я горжусь собой, когда.....

Тема №6. Должен или выбираю.

3. Подчинение инструкциям.

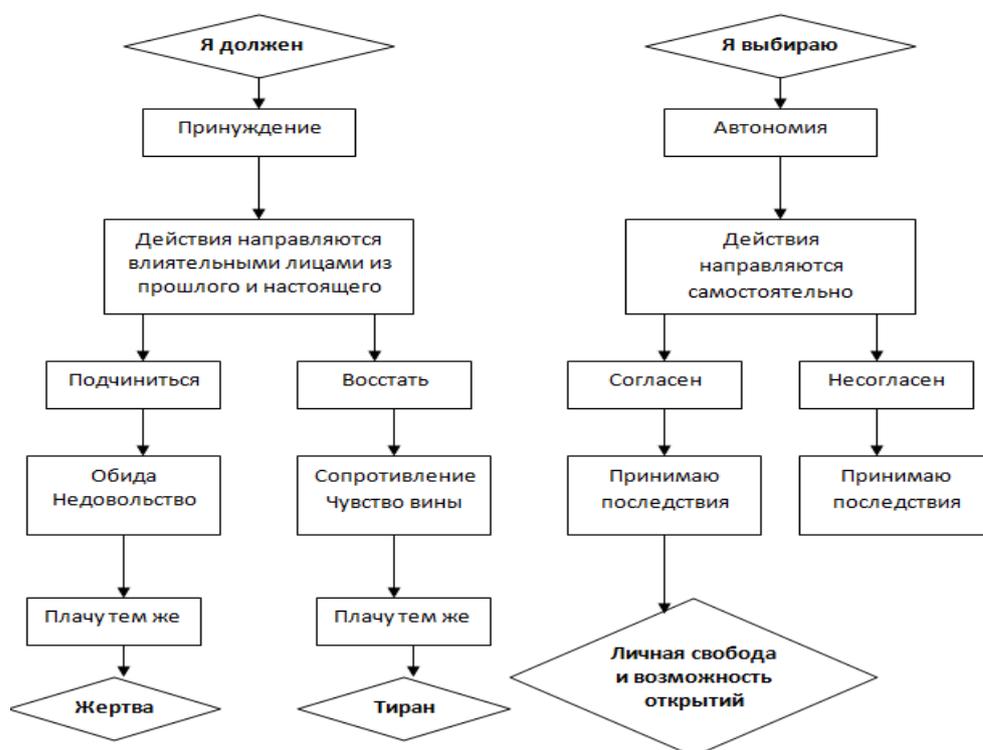
«У тебя есть три минуты.

Выполни задание с максимальной скоростью.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитай.
 2. Напиши свое имя в правом верхнем углу листа.
 3. В левом верхнем углу нарисуй пять маленьких квадратов.
 4. В каждом квадрате поставь крестик.
 5. Напиши свою фамилию в верхней части листа.
 6. Под своим именем напиши последние три цифры номера своего мобильного телефона. Если телефона нет, напиши номер 100.
 7. Шепотом произнеси эти цифры.
 8. Поставь крестик в левом нижнем углу листа.
 9. Обведи этот знак треугольником.
 10. Своим обычным голосом сосчитай от 1 до 10 в обратном порядке.
 11. Заклучи в прямоугольник слово «угол» в предложении №4.
 12. Громко крикни: «Я почти закончил (закончила)!»
- Теперь, когда все внимательно прочитано, выполни только задания 1 и 2. Успехов!»

4. Должен или выбираю.

ДОЛЖЕН ИЛИ ВЫБИРАЮ



<i>Я должен</i>	<i>Я хочу</i>
Мать разозлиться, если я не пойду с ней.	
Я должна выгладить белье на всю семью.	
Я должен работать в саду.	

Психогимнастические упражнения

ТРИ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ...

Одна из самых распространенных процедур знакомства заключается в том, что участникам группы предлагается назвать себя и дополнить эту информацию перечислением трех (двух, четырех) своих качеств, качеств, которые помогают им добиваться успеха в сфере, соответствующей тематике данного тренинга. Еще один вариант – называние как качеств, обеспечивающих личную эффективность в той или иной области, так и качеств, снижающих ее (в равной пропорции или в отношении 2:1)

КАЧЕСТВО

Участники сидят в кругу.

— Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве.

Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь.

АТОМЫ

Участники стоят в кругу.

— Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так: (психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой.

Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями).

ПИРОГ

Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведет себя по-разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведет себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик.

Этот бублик затем делит на четыре сегмента.

Затем психолог предлагает участнику нарисовать в каждом сегменте ту

или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе определенную интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Участники обязательно скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определенной ситуации. Психолог может предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем-то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и на следующем занятии обсудить их с психологом.

КАРУСЕЛИ

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. По команде психолога остановиться необходимо, например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

НАШ КАМЕНЬ В ВАШ ОГОРОД

Эту веселую разминку лучше проводить в первый день тренинга сразу после знакомства участников. Она направлена на командное взаимодействие, что поможет участникам лучше «почувствовать» друг друга, избавиться от лишней скованности и закрытости. Если группа подойдет к выполнению задания творчески, то кроме всего прочего участники получат и массу положительных эмоций.

Для выполнения упражнения группу нужно разделить на две команды. Психолог участвует в игре и просит членов своей подгруппы представить, что перед ними лежит большой, тяжелый камень. Психолог предлагает участникам поднять этот воображаемый камень и, поднатужившись, бросить его подальше, можно даже в сторону противников. Нужно как можно красочнее продемонстрировать свою силу, но при этом нельзя забывать, что задание выполняется коллективно. Далее психолог и его группа побуждают вторую команду ответить каким-либо образом на их вызов. Группа может «бросить» камень обратно, выкинуть его в окно, сделать что-то еще. Выполняя задание, вторая команда также демонстрирует свою силу, боевой дух и согласованность действий.

Можно предложить группам еще один раунд игры, но теперь форму «устрашающих действий» должны придумать сами участники.

МОСТИК

Группа делится на две команды. (Как показывает практика, те, у кого есть проблемы в общении друг с другом, выбирают разные команды.)

На полу рисуется мостик во всю длину комнаты шириной около 20 см или кладется доска. На этом мостике выстраивается одна команда друг за другом с интервалом около метра. Каждый участник второй команды должен пройти через мостик, разминувшись с каждым участником другой команды. Если кто-то оступится (независимо от того, в какой он команде), вся команда начинает прохождение мостика с самого начала. Затем команды меняются местами.

МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...

Данное упражнение часто проводится на тренингах.

С помощью этой веселой подвижной разминки можно легко снять скованность и усталость участников. Упражнение может быть приостановлено в любой момент, поэтому его хорошо проводить после перерывов, когда еще не все участники вернулись. Также упражнение помогает включиться в работу, настроиться на продолжение тренинга, повысить концентрацию внимания.

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «Меняются местами те, кто...».

Сначала имеет смысл вводить в игру простые признаки. Например, ведущий может предложить поменяться тем, у кого светлые волосы, у кого в одежде присутствует красный цвет, кто любит проводить свободное время с друзьями и т.д.

СЧЕТ ДО ДЕСЯТИ

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объясняйтесь взглядами, жестами.

ТЕЛОХРАНИТЕЛИ

Эта веселая подвижная разминка помогает снять напряжение и усталость, приобрести навыки невербальной коммуникации. К тому же во время выполнения задания участникам нужно быть очень внимательными, и это помогает им настроиться на рабочий лад.

Группа рассчитывается на первый-второй и образует пары. Один человек должен остаться без пары, поэтому если в группе четное число человек, то психолог также принимает участие в упражнении. В круг ставятся стулья, количество которых равно числу первых игроков. Первые игроки садятся на стулья. За спинками их стульев встают вторые игроки. Так как число игроков нечетное, один стул остается свободным.

Игроки, стоящие за стульями, – это телохранители. Они должны удерживать на своих стульях тех, кто сидит на них. Сидящие же игроки, наоборот, хотят ускользнуть из-под чуткого контроля телохранителей и занять свободный стул. Но сделать это они могут, только если телохранитель не догадается об их намерениях и если им удастся установить невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя их таким образом остаться на своем месте. Постоянно держать руки над плечами своих напарников нельзя. Через некоторое время участники меняются ролями.

В заключение игры можно обсудить, что помогало невербально договариваться друг с другом, были ли случаи, когда игроки были неправильно поняты, и т.д.

ВСЕ – НЕКОТОРЫЕ – ТОЛЬКО Я

Все садятся на стулья, которые образуют широкий круг. В круге должно быть столько стульев, сколько участников в игре. Психолог стоит в центре, без стула.

— Я сейчас скажу что-то о некоторых людях. Все, кого это высказывание касается, мгновенно вскакивают со своих стульев и стараются занять один из освободившихся стульев. Если мое высказывание касается и меня, я тоже могу занять чей-нибудь стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. Запрещается пересаживаться на соседний стул. Попробуем.

«Все, кто сегодня проснулся в хорошем настроении...»

«Все, кто сегодня пришел на занятие...»

«Все, у кого в черных кудрях золотой обруч...» (Выбирается примета только одной девочки в группе. Когда она встает, то ведущий старается занять ее место.)

После первой попытки игры, ведущая «открывает карты»:

— Я задала три вопроса. В первом случае откликнулись некоторые, а другие сказали: «Это ко мне не относится». Во втором случае откликнулись все без исключения. А в третьем – только один человек.

Эта игра так и называется: «все – некоторые – только один». С помощью этой игры мы можем узнать друг о друге что-то новое. Например, кто-то собирается записаться в кружок игры на гитаре и ищет себе компанию. А может быть, мальчик Петя, стесняясь подойти к девочке Вере, стремится спросить ее: «Хочет ли она пойти в этот кружок игры на гитаре?». Тогда ведущий игры легко задает вопрос: «Все, кто хочет учиться игре на гитаре...» И Петя смотрит: встанет ли Вера? А заодно присматривает себе еще нескольких возможных партнеров.

СУПЕРПРЕДМЕТ

В этой разминке важна не только оригинальность мышления участников, но и их умение работать в команде.

Участники делятся на несколько групп так, чтобы в каждой было по три-четыре человека. Команды должны в течение нескольких минут придумать и записать как можно больше способов применения какого-либо предмета, например ручки, канцелярской скрепки, чашки и т.д.

Когда время заканчивается, команды зачитывают свои варианты, и повторяющиеся способы использования предмета вычеркиваются. В итоге побеждает та группа, которая дала наибольшее количество оригинальных ответов.

ПОКАЖИ ПАЛЬЦЕМ

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут). Психолог называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество сегодня было свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто был самым активным сегодня? Кто добился самого большого прогресса? Кто сегодня удивил?»

После того как участники группы определились с выбором, психологу стоит сделать паузу, чтобы они могли рассмотреть, кто на кого указал. Затем все снова поднимают правые руки вверх, и психолог называет следующее свойство. Психологу нужно основательно продумать смысл вопросов: грамотно сформулированные, они могут предоставить участникам группы необходимую обратную связь. Это упражнение имеет и социометрический потенциал; использовать эту возможность или, наоборот, минимизировать ее риск также можно посредством смыслового контроля вопросов.

ДОЛГАЯ ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ

Участники сидят в кругу. Каждый из них должен обратиться к любому другому участнику (любым другим участникам) с такими словами: «Я желаю тебе долгой и счастливой жизни, но я сержусь на тебя за то, что ты... (и продолжает эту фразу по своему усмотрению)». Тот отвечает: «Спасибо тебе за то, что ты мне это сказал, но я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям» и обращается с фразой-пожеланием к следующему.

ЗЕРКАЛО

Участники образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу психолога стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону, и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того, как пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определённые позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения краткое обсуждение.

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

РАЗГОВОР РУКАМИ

Эта разминка способствует установлению более доверительных отношений в группе, помогает участникам преодолеть барьеры в общении, улучшает атмосферу на тренинге.

Для выполнения задания участникам необходимо образовать два круга, внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Если в группе нечетное число участников, психолог принимает участие в упражнении.

Задача участников – пообщаться со своим партнером, используя только руки. Психолог задает тему для «разговора» и через две-три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Через две-три минуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

участники только что встретились и рады видеть друг друга;

участники ссорятся

один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу;

один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;

один пытается поддержать, подбодрить второго.

После выполнения упражнения нужно обязательно обсудить с участниками, какие чувства возникали в процессе игры; на какие темы было легко общаться, а на какие, наоборот, сложно; было ли проще самому передавать эмоцию или получать ее от партнера; с кем из участников было легче всего общаться.

Я – ХОЗЯИН

— Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам, это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

ПУТАНИЦА

Данное упражнение сплачивает группу, но так как в нем предполагается довольно тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью.

Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не брать за руки с теми, кто стоит рядом. Далее психолог предлагает участникам «распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов. Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

Часто у участников возникают сомнения в том, что эта задача не решается. На самом деле распутаться можно всегда. В итоге игры может оказаться несколько кругов; возможно, некоторые участники будут стоять лицом в круг, некоторые – спиной. Но в любом случае решение будет найдено.

После выполнения упражнения можно спросить участников о том, что им помогало справиться с задачей, что можно было бы сделать, чтобы решить ее быстрее. При обсуждении важно подчеркнуть, что залог успешного выполнения этого задания – доброжелательное отношение друг к другу, постоянная ориентация в ситуации и генерирование оригинальных идей.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Эту разминку можно проводить как в первый тренинговый день, когда участники еще плохо знают друг друга, так и в последующие.

Ведущий кидает мячик любому участнику и дает одну из четырех команд: земля, воздух, вода или огонь. При команде «земля» участник, которому брошен мяч, должен назвать любое животное; при команде «воздух» – птицу; при команде «вода» – рыбу; при команде «огонь» – нужно

успеть три раза хлопнуть в ладоши. Далее мяч кидается следующему участнику.

Повторять слова, которые уже были названы, нельзя. Участник, который ошибся или замешкался, выбывает из игры. В итоге остаются самые внимательные и находчивые.

ЧЕМОДАН

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

ОБРАЗ

Детям предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза. Мысленно увидеть лес, который стеной подступает к озеру, на берегу стоит здание, в котором проводится занятие, услышать крики чаек и почувствовать прохладный вечерний ветер (любая картина на выбор каждого участника.)

Затем следует отождествить себя с кем-либо из мысленной картины и в тот момент, когда это начинает удаваться, встать и покинуть помещение, сообщив всем, с кем отождествил себя.

Например, один из учащихся встаёт и уходит со словами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает: «Я лилия. Я сложила свои лепестки и погрузилась в воду» и т.д.

СКУЛЬПТУРА

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

ФРАЗА ПО КРУГУ

— Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «В саду падали яблоки». Теперь, начиная с первого игрока, начинаем произносить эту фразу по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивленной, безразличной и т.д.).

Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается до тех пор, пока не останется несколько (3–4) победителей.

Итак, по сигналу все участники, начиная с того, кто сидит справа от экрана, произносят одну и ту же простую фразу. Но с разной интонацией. Повторять интонации нельзя. Тот, кто не может придумать новую интонацию, выбывает из игры. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется 3–4 победителя. Может быть, она закончится и раньше, если никто из участников не сможет придумать ничего нового.

ЦВЕТА ЭМОЦИЙ

— Выбираем водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные задумывают какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные тихо загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет. Водящий должен его отгадать.

