

**Министерство образования Ставропольского края**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Молодежный многофункциональный  
патриотический центр «Машук»**

**Ставропольская краевая молодежная общественная  
организация «Творческий союз «Звездный ветер»**

**Методическое пособие  
«Шаги к конструктивной  
самостоятельности»  
по профилактике  
деструктивного  
поведения  
несовершеннолетних**

## Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности»

Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних. Ставрополь, 2021г. – 184 с.

Авторы - составители:

**В.В. Митрофаненко**, кандидат педагогических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», координатор Ассоциации Добровольческих Движений Кавказа;

**Е.Ю. Барабаш**, кандидат психологических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер».

Редактор: **И.А. Скиперский**, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер», руководитель Ресурсного центра Ставропольского края «КАМПУС».

Методическое пособие направлено на организацию работы с обучающимися общеобразовательных организаций (далее – школа) старших и младших классов. Пособие включает в себя разработанные комплексы занятий, которые могут проводиться с учениками как классными руководителями, так и представителями общественных организаций или даже активом обучающихся школ, предварительно подготовленных и осуществляющих занятия под консультативным контролем классного руководителя, психолога или социального педагога.

Основой для разработки пособия стал 15-летний опыт команды Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер» в проведении просветительских и реабилитационных мероприятий для детей и молодежи, результаты проведенных командой исследований детской и молодежной среды, включая мониторинг новых социально негативных явлений в детско-молодежной среде, мониторинги специализированных лагерных смен 2021 года и реабилитационных мероприятий 2019 года и практика использования сертифицированных технологий Российского благотворительного фонда «Нет алкоголизму и наркомании», разработанных под началом рабочей группы по совершенствованию антинаркотической политики и реформе системы наркологической помощи при Общественной палате Российской Федерации и опубликованных в первом томе «Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика)» сборника материалов «Профилактика патологических форм зависимого поведения».

Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности» включает в себя два авторских блока по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних:

1. «Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике зависимого поведения;

2. «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации»: профилактика деструктивного поведения.

Оба блока состоят из 2 типовых тренинговых программ с возрастной разбивкой на программы для детей в возрасте 8-12 лет и программы для детей в возрасте 13-17 лет.

© СКМОО ТС «Звездный ветер»

© Авторы-составители

## Содержание

Вместо вступления	3
-------------------	---

### Раздел I

#### **«Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике зависимого поведения**

1. Общие методические рекомендации по проведению занятий по профилактике зависимого поведения	6
2. Типовая программа по профилактике зависимого поведения для обучающихся в возрасте 13-17 лет	19
3. Типовая программа по профилактике зависимого поведения для обучающихся в возрасте 8-12 лет	68
4. Программа медико-психологической работы с родителями (законными представителями)	113

### Раздел I

#### **«Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации»: профилактика деструктивного поведения**

1. Общие методические рекомендации по проведению тренингов по конструктивному поведению в конфликтной ситуации	116
2. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 13-17 лет	121
3. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 8-12 лет	153

## Вместо вступления

Это пособие может отличаться от тех, которые, коллеги, вы раньше могли использовать в своей работе. Причиной этого является то, что оно не «замешано» на основе карательно-пугательного подхода в работе с детьми и молодежью. Мы исходим из того, что дети эти «пугалки» уже давно изучили в Интернете и обсудили со своими сверстниками в социальных сетях. А если нет, то и смысла давать им эту информацию никакого нет! Пособие это «замешано» на развитии доверительных и партнерских отношений, исходя из следования нами принципам и высказываниям классика советской педагогической мысли: «Хочешь решить проблему ребенка, сделай его своим союзником!» (В.А.Сухомлинский).

Мы боремся с зависимостями и склонностями детей к отклонениям от норм поведения. Эту армию победить невозможно! Зависимостей – море.

Мы же предлагаем зайти в тыл к «противнику» и не бороться, а наоборот - развивать... САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ. В отличие от армии зависимостей – она одна. И взяв ее в качестве главной цели в работе с детьми и молодежью, мы добьемся значительно больших успехов, поскольку мы обречены на союзнические отношения с главными действующими субъектами воспитательного процесса – самими детьми. Такое отношение тесно увязывается с одним из основных принципов Конвенции по правам ребенка, ратифицированной нашей страной в 1989 году.

Поэтому в данном пособии весь образовательный комплекс направлен на поэтапное вовлечение школьников в процессы понимания, принятия и участия в развитии личностной и социальной самостоятельности.

И в этом процессе мы не можем быть противниками. Ведь дети чаще всего в стремлении казаться взрослыми и самостоятельными делают самые грубые, порой судьбоносные ошибки. И это только потому, что советниками их становятся те, кто эти же ошибки уже совершили и, становясь «кумирами» для наших детей на улице, они устанавливают такие «доверительные отношения», что разрушают любые подходы к ним как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей).

Поэтому в наши задачи входит:

- установление доверительных отношений с основным нашим союзником – детьми и молодежью;
- выстраивание союзнических отношений со всеми действующими субъектами воспитательного процесса (ученическое, педагогическое и родительское сообщества);
- организация процесса развития самостоятельности через создание условий для реализации творческого потенциала каждого ребенка и молодого человека;
- мониторинг эффективности с точки зрения соблюдения принципов союзнических (доверительных) отношений.

Пособие предназначено для заместителей директоров по воспитательной работе и советников директоров школ по воспитательной работе, для классных руководителей, школьных молодежных и общественных организаций, работающих в области профилактики зависимостей в молодежной среде с целью проведения комплекса профилактических занятий, направленных на повышение уровня самостоятельности. Пособие также может быть использовано для работы со студентами профессиональных образовательных

организаций. Высшая школа также может использовать методическое пособие в качестве учебного пособия на практических занятиях, а также для разработки студенческих проектов и программ, направленных на работу студенческих молодежных объединений с подростками в школах, организациях профессионального образования и по месту жительства.

**Для чего мы воспитываем детей и молодежь, и что является целью воспитания?**

Воспитание когда-нибудь заканчивается или нет? Кто-то говорит – нет, имея ввиду, что человека и во взрослом состоянии воспитывает коллектив, Закон и т.п. Но речь идет о становлении человека как личности. И здесь воспитательный процесс, конечно, когда-то переходит в другое качество – самовоспитание и, в конечном счете, в ответственность.

А для чего мы занимаемся воспитанием следующего поколения, мы на этот вопрос уже выше ответили – следующее поколение должно быть лучше предыдущего: здоровее, умнее, активнее, ответственнее. По сути воспитательный процесс – это процесс подготовки следующего поколения к тому, что им будет передана наша страна, ответственность за ее ценности и традиции и ответственность за следующие поколения.

Так что же тогда является целью – конечным результатом воспитательного процесса? Мы на своих занятиях часто спрашиваем у студентов и школьников – кто такие студенты? И они, как правило, отвечают: «это люди, обучающиеся в организациях высшего образования». Тогда мы их поправляем, что студентами во всем мире принято считать даже обучающихся старших классов школы. Что осуществляется в школе по отношению к ученику? – Его учат! А студент что делает? И нам догадливые молодые люди говорят: «Учится!». Да, это так, но что произошло с учеником? Что изменилось? Каким он стал? И опять-таки, наиболее понятливые говорят: «Он стал самостоятельным!». Правильно, он стал самостоятельным. Значит главная цель воспитательного процесса – достижение самостоятельности. Но самостоятельным человек не рождается. Он им становится, но не сразу, а поэтапно. Мы для себя вывели «Теорию самостоятельности», где разделяем этот процесс на уровни достижения самостоятельности.

Основная цель в работе с детьми и молодежью – это воспитание самостоятельной личности. Человек может прокормить себя и свою семью? Может воспитать детей? Может бесконфликтно жить и работать в социуме? Может реализоваться как творческая личность? В этом суть самостоятельности. Структура самостоятельности такова:

**тактильная** – познание ребенком физического мира;

**психологическая** – познание самого себя («Я - концепция»);

**социальная** – выстраивание отношений с социумом;

**экономическая** - человек может обеспечить сам себя и свою семью;

**репродуктивная** - может удовлетворить потребности своей семьи, как экономические, так и воспитательные.

Проявление своеволия со стороны взрослых по отношению к ребенку на этапе развития тактильной самостоятельности приводит к педагогическим запущенностям, что в свою очередь сказывается на процессе психологической самостоятельности, что не дает ребенку профессионально сориентироваться и развивает девиации, что делает его аутсайдером на этапе выстраивания отношений с социумом и мало способным к экономической независимости, а значит это неуспех в создании и сохранении семьи, когда человек не способен

обеспечивать свою семью, он не может удовлетворить их потребности ни в материальном, ни в духовном плане. И, конечно, в таком случае невозможно говорить о том, что следующее поколение будет лучше предыдущего.

Но это уже другой процесс, и он связан с альтернативами самостоятельности – зависимостями. А их по подсчетам специалистов не менее двухсот. А самостоятельность – одна!

Вот поэтому, взяв в союзники самостоятельность, мы сможем выстроить союзнические отношения со всеми действующими субъектами, участвующими в организации школьной жизни наших детей. И это безусловно приведет к установлению такого уровня доверительности, при котором обратная связь не будет иметь помех. А это значит, что потери в рядах следующего поколения можно будет, если не избежать, то точно – минимизировать.

# Раздел I

## «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации»: профилактика деструктивного поведения

*(Автор-составитель: Е.Ю. Барабаш, кандидат психологических наук, тренер, эксперт Ставропольской краевой молодежной общественной организации «Творческий союз «Звездный ветер»)*

### 1. Общие методические рекомендации по проведению тренингов по конструктивному поведению в конфликтной ситуации

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование личности гражданина демократического правового общества. Все качества гражданина (активность, толерантность, способность к самоопределению и т.д.) связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.

Переломные моменты в жизни подрастающего поколения часто сопровождаются конфликтами и конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Цель тренинга: Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Задачи курса:

1. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
2. Ознакомить со способами решения конфликтных ситуаций;
3. Помочь участникам скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере);
4. Сплочение классного коллектива.

Методы и формы работы: имитационные игры, групповая дискуссия, практические упражнения, работа в парах и мини-группах, мини-лекции, презентации.

Ожидаемые эффекты от участия в тренинге:

- Понимание того, что может послужить причиной конфликта;
- Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- Формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником;
- Освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах.

**Структура программы тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации».**

№	Тема занятия	Содержание
1-2	«Я» и «Мое Имя»	Игры и упражнения на знакомство Игры и упражнения на сплочение группы Игры тренинга общения.
3-4	«Ты» и «Я тебя вижу»	Упражнения на установления контакта, на восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника. Упражнения на умение слушать Упражнения, формирующие обратную личностную связь.
5-6	«Конфликты в нашей жизни»	Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа.
7-8	Управление конфликтом.	Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.
9-10	Самоконтроль в общении.	Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.
11-12	Решение конфликтных ситуаций	Разрешение и профилактика конфликтов. Работа с собственным эмоциональным состоянием

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических **принципов**:

**1. Принцип активности**

В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если участникам дается установка на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент. Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто того, что делает сам. Если человек из любопытства приходит просто посмотреть, что будут делать окружающие, это не принесет никакого результата, да и наблюдателей на тренингах не бывает.

**2. Принцип исследовательской (творческой) позиции**

Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности.

Исходя из этого принципа, тренер придумывает, конструирует и организовывает такие ситуации, которые давали бы возможность членам группы

осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

Реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников. Люди, которые приходят в группу тренинга, имеют определенный опыт обучения в школе, где им предлагались те или иные правила, которые надо было выучить, и модели, которым надо следовать в дальнейшем. Сталкиваясь с другим, непривычным для них способом обучения, они проявляют недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Преодолеть такое сопротивление помогают ситуации, позволяющие участникам тренинга осознать важность и необходимость формирования у них готовности и после окончания тренинга экспериментировать со своим поведением, творчески относиться к жизни, к самому себе.

### *3. Принцип объективации (осознания) поведения*

В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь, то есть анализ проведенного упражнения и результативности всего занятия, рефлексия. Создание условий для эффективной обратной связи в группе – важная задача успешной работы.

### *4. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения*

Партнерским, или субъект-субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Последовательная реализация названных принципов – одно из условий эффективной работы группы социально-психологического тренинга. Она отличает эту работу от других методов обучения и психологического воздействия.

По окончании курса участники получают:

- Осознание своих собственных сильных сторон.
- Навыки конструктивного общения.
- Опыт работы со своими личными проблемами.
- Опыт поведения в конфликтных ситуациях

### **Групповые нормы.**

Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осозная это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

#### **1. «Тренинговое имя»**

*Инструкция:* "В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно запомнить тот вариант имени, который нравится участнику нашего тренинга. Ведь часто бывает: кому-то не

очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. Например, зовут девочку Лена, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или мальчика зовут Александр, а ему будет комфортно, если мы к нему будем обращаться Саша или Алекс. Есть люди, которые имели в детстве забавный вариант имени и были бы не против, чтобы и сейчас к ним обращались именно так. У вас есть возможность, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени".

## 2. Правила нашей группы

*Инструкция:* "В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

- *"Здесь и теперь"*.

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- *«Я»*.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы высказываемся от своего имени: "Я считаю, что ..."; "Я думаю ..." и т.п.

- *«Искренность»*.

Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

- *«Активность»*.

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, не думаем только о собственном "Я", получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

- *«Уважение»*.

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. В своих высказываниях мы искренне уважаем чужое мнение, проявляем внимание и уважение к личностным особенностям присутствующих, их внешности, особенностям их речи и поведения. Абсолютно не допускается любая негативная характеристика в адрес присутствующих.

- *«Правило поднятой руки»*.

Если возникло желание что-то сказать, спросить, то следует поднять руку, а не выкрикивать с места. Когда ведущий предоставит право говорить, то лишь

после этого высказываемся, задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним.

- «Конфиденциальность».

Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается вне тренинга. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

При обсуждении данных правил возможно внесение дополнительных правил конкретной группы.

### 3. Работа в кругу

Обычно тренинг предполагает рассадку присутствующих в круг, так как это позволяет видеть каждого участника, предполагается работа с соседом справа или слева, все участники находятся на равных. Все участники могут видеть всех участников, обращаться к любому из них. Свободный центр круга предполагает использование пространства для проведения игр, когда все участники могут принять в них участие.

Кроме того, для большей активности предполагается проведение игр с возможностью поменять свое место в кругу, что также способствует формированию общей сплоченности.

При использовании доски или флипчарта, круг располагается так, чтобы участники могли свободно видеть все, что будет писаться на доске, могли свободно подойти к ней.

### 4. Рефлексия

После проведения любого упражнения сразу проводится обсуждение результатов. Обычные вопросы:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»;

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»;

- «Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?».

Итоговая рефлексия проводится в конце каждого занятия. Обычные вопросы:

- Какое упражнение из нашего занятия было для тебя самым главным? Почему?

- Кто из присутствующих работал на занятии более активно, более интересно, неожиданно удивил тебя?

Предлагается подробное описание каждого из 12 занятий, в которых упражнения подобраны так, чтобы детям было интересно и познавательно. Опытный тренер может при желании заменить предлагаемую игру на подобную, более привычную для себя, но, в любом случае, она должна соответствовать общей теме занятия.

Ведущие должны обратить внимание на методические замечания, которые помогут провести занятие максимально результативно.

## 2. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 13-17 лет

### Шаг 1. «Я» и «мое Имя».

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «А вот и Я».**

Участникам предлагается по очереди ответить на предлагаемые вопросы (вопросы написаны на доске (флипчарте) заранее). Первым начинает ведущий, потом – участник, слева от него – по часовой стрелке. Когда он закончит, сведущий называет имя следующего участника, дает ему слово.

Во время высказываний остальные участники при условии совпадения какого-то факта, могут помахнуть рукой выступающему (Дать знак «Я тоже»).

1. Мое имя.
2. Что оно означает;
3. Кто так меня назвал; *От кого я получил свое имя?*
  - *Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?*
  - *Есть ли мои тезки среди известных людей?*
  - *Знаю ли я литературных или киногероев, носящих то же имя?*
  - *Как имя влияет на мое поведение в жизни?*
4. Мой любимый цвет;
5. Мое любимое время года;
6. Мое любимое животное;
7. Моя любимая сказка;
8. Моя любимая еда;
9. Чем я люблю заниматься в свободное время;
10. Моя мечта.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»;*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что много людей любят такие же цветы, животных и т.д. Было много совпадений, значит, у нас есть много общего».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «У нас есть интересные ребята, у них неожиданные интересы и нам есть, о чем поговорить».

- *«Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я думал, что я – один такой, а оказалось, что нас много и все интересные и особенные. Я буду внимательнее к ним относиться».

- *«Чьи ответы тебе запомнились больше всего, удивили?»*

#### **Упражнение «Рукопожатие или поклон».**

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

1. Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);

• потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

2. Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

3. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя.

4. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д.

Замечания:

Эта игра подходит для знакомства участников в поликультурных группах. В ходе ее поддерживается атмосфера толерантности, уважительное отношение друг к другу. Кроме того, участникам наверняка будет интересно по-разному знакомиться с людьми. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

### **Упражнение «Объединение».**

Участники должны по команде ведущего встать и организоваться в группы внутри нашего большого круга, взяться за руки (организовать свой маленький круг).

- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз».
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет волос».
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковая длина волос в причёске».
- «Те, у кого день рождения в одинаковое время года».
- «Те, в чьем имени одинаковое количество букв».

Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Рефлексия

Рассаживаемся на свои места и высказываемся все по кругу:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?*»;

Предполагаемые ответы: «Было много совпадений, значит, у нас есть много общего». «Каждый раз мы строили другой круг, были другие участники.»

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Мы все разные, но у каждого из нас есть хотя бы одно свойство или качество, похожее на других и это объединяет нас.»

- «*Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Нас всех что-то объединяет, но все мы – разные, как листья на дереве».

**Упражнение «Забавная анкета».**

**Цель:** Развитие самосознания, сознание игровой, творческой атмосферы в группе.

**Размер группы:** не ограничен

**Ход игры**

Всем участникам раздают чистые листы бумаги. На них надо нарисовать четыре концентрических окружностей, центр которых пересекают две перпендикулярные линии. Получилось четыре сектора.

В первом круге, самом близком к центру, в каждый сектор участники вписывают по одной букве - У, С, Д, М.

Во второй круг вписываются числа от одного до четырех, в любой последовательности.

В третьем – по одному виду животных (зверей, птиц или насекомых).

В четвертом – какое-нибудь прилагательное, например: худой, пьяный, жадный, милый.

В сектора пятого круга вписываются четыре любые пословицы или поговорки.

Оказывается, что буквы обозначают Учебу, Семью, Дружбу и Мечты. Цифры определяют их место в жизни анкетированного, определения характеризуют их отношение к этим сферам жизни. А пословица - это своеобразный девиз.

Анкеты зачитываются каждым автором.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие совпадения Вы увидели в результатах?
- Что нового Вы определили в главных направлениях своей жизни?
- Что бы Вы изменили в своем поведении, в своей жизни?
- Кто из группы Вас удивил своими оценками?

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы впервые сели в круг и провели первое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы соединились в разные группы получили много посланий на свою ладошку. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения первого занятия?*»;

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я спрошу у родителей о своем имени. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- «*Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?*»

Предполагаемый ответ: «У меня теперь стало больше друзей.»

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

**Шаг 2. «Я» и «мое Имя».**

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Мои соседи».**

Цель упражнения: Помочь участникам ближе узнать друг друга.

*Инструкция:* Стоящий в центре круга (для начала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком.

Например: «Пересядьте все те, кто родился весной» - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, становится ведущим и продолжает игру. Задача: заставить пересесть как можно больше участников, желательно - всех.

Возможные задания: Пересядьте все, кто...

- учится в этой школе;
- сегодня пришел в этот класс;
- сегодня завтракал;
- сейчас обут в обувь;
- имеет телефон;
- когда-нибудь видел море;
- когда-нибудь лазил на дерево;
- имеет домашнее животное;
- кто любит мороженное;
- кто ел спелую вишню прямо с дерева;
- кто любит каникулы;
- .....и так далее.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»;

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что общего в нас больше, чем различий».

### **Упражнение «Это – Я».**

*Цель:* Развитие атмосферы доверия в группе, поощрение обмена мнениями, способствовать открытости участников друг перед другом, осознание того, насколько каждый участник искренен и готов открыться перед другими.

*Размер группы:* не ограничен

*Ход игры*

Каждый игрок кратко называет свое имя и сразу отвечает на вопросы:

1. Назвать свое имя, жизненное кредо и девиз.
2. Сколько бы Вы себе дали лет, если бы не знали своего возраста?
3. Чем Ваше участие в тренинге может помочь команде, оказаться приятным и полезным для участников?
4. В чем Вы может оказаться неудобным, почему может стать причиной возникновения проблем в групповой работе?
5. Какого человека из своего прошлого Вы хотели бы сейчас встретить и почему? Как этот человек повлиял на Вашу жизнь?
6. Есть ли у Вас человек, который является для Вас жизненным примером, идеалом?
7. Представьте себя от имени любого члена своей семьи, своего знакомого.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какой вопрос был для Вас наиболее трудным, неудобным, стеснительным?

- Какой вопрос Вы бы хотели исключить из списка?
- Какое представление себя участниками показалось Вам наиболее удачным и почему?

- Изменилось ли Ваше мнение о любом участке тренинга? Как именно?

**Упражнение «Превращения».**

*Цель:* Развитие самосознания, дать возможность ассоциативно понять особенности своей личности, развитие гибкости мышления.

*Размер группы:* не ограничен.

Ход игры

1. «Мы сейчас должны не отвлекаться и максимально сосредоточиться.

Возьмите лист бумаги и согните пополам и снова пополам. Разверните лист, он разделен на 4 части, на 4 сектора.

В первом секторе (верхняя левая часть листа) напишите слово, которое обозначает какой-то любимый вами предмет. В этом же квадрате напишите максимум его качеств, особенностей, свойств, за которые Вы его так любите.

Второй квадрат (верхняя правая часть листа). Здесь укажите качества, элементы, свойства, качества, которых не хватает вашему любимому предмету, чего Вам не достает в нем, что хотелось бы исправить, улучшить.

Третий квадрат (нижняя левая часть) укажите предмет, который Вам не нравится, который Вы не любите. Укажите его характеристики, качества, свойства, которые делают его нелюбимым.

Четвертый квадрат (правая нижняя часть). При всех недостатках этого нелюбимого предмета он может быть все-таки полезен. Укажите те его качества, особенности, свойства, которые все-таки полезные, хорошие.

2. А теперь Вы зачеркнете названия предметов – любимого и нелюбимого и вместо этого напишите СВОЕ ИМЯ!

Прочитайте, что вы любите в себе, что не любите, а что хотите исправить, развить, показать другим.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что Вы увидели в себе такого, что раньше не замечали?
- Насколько точным оказался «перенос» свойств, характеристик с предмета на личность?
- Где ассоциации не сработали? Почему?
- Как Вы видите объективную для себя картину?

**Упражнение «Застольная беседа».**

Игровая ситуация: участники знакомятся и налаживают контакт в воображаемом ресторане.

Подготовка: Отставьте в сторону стулья и столы, так чтобы участники могли свободно ходить по помещению.

1. Воссоздайте дух застольной беседы, описав ресторан, известный своей приятной атмосферой и изысканной кухней. Участники пришли сюда поесть, познакомиться друг с другом, поговорить.

2. Разрешите группе свободно двигаться по помещению. Затем перевоплотитесь в «старшего кельнера» и крикните: «Столик на двоих!» Это означает, что каждый участник должен найти себе пару — того, кто стоит ближе всех. Партнеры представляются друг другу. Дайте им пару минут на обсуждение темы «*Какую пищу я предпочитаю?*».

3. Теперь крикните: «Столик на четверых!» Сейчас каждая пара должна объединиться с какой-нибудь другой. Они называют свои имена и беседуют на следующую тему: «*Чем я охотнее всего занимаюсь в свободное время?*»

4. Следующий этап игры – «Столик на восьмерых». Пусть все квартеты объединятся попарно. Участники знакомятся друг с другом и затем ведут беседу: *«Место, которое я обязательно хотел бы посетить».*

5. Дайте возможность группе собраться вместе для краткого обмена впечатлениями: *«Что я узнал о других членах группы? Что было особенно интересным или неожиданным?»*

Варианты:

Другие интересные темы для бесед:

- *Чем бы я хотел более всего заниматься в этой группе?*
- *Что я здесь больше всего хочу узнать?*
- *Цель, которой мы вместе, надо надеяться, достигнем.*
- *Есть ли у нас общая цель? Какова она?*

**Упражнение «Пожелания».**

**Инструкция:** "Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить".

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели второе занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Каждый получил пожелал и получил пожелания на следующий день. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я говорил о желаниях и о страхах, я волновался, когда был внутренним голосом. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 3. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Мои впечатления».**

**Цель:** Развитие внимательности, гибкости восприятия, развитие коммуникативных качеств.

**Размер группы:** до 25 человек

Ход игры

Общение предполагает умение настроиться на другого человека, понять его настроение, мысли. Внимательно смотря на человека, на его внешность, мы пытаемся понять его характер, симпатии, привычки и многое другое.

Сейчас каждый из Вас посмотрит на соседа слева и ответит на вопросы бланка.

	<i>вопрос</i>	<i>ответ</i>
1	Внешний вид (телосложение, рост, прическа, цвет волос, глаз)	
2	Стиль одежды, ее особенности.	
3	Сфера профессиональных интересов	
4	Хобби, занятия в свободное время	
5	Активность, контактность, искренность, общительность, готовность помочь	
6	Основные черты характера	
7	Ваш вопрос соседу	

Бланки сдаются ведущему, и он зачитывает ответы, а группа должна определить, о каком члене группы идет речь. В случае затруднения автор бланка раскрывает тайну.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие мнения Вас удивили? Почему?
- Что нового, необычного Вы узнали о себе?
- Что является в Вас уникальным?
- Вы готовы принять себя таким, как видят Вас другие?

**Упражнение «Мы похожи».**

*1 этап игры:* Ведущий делит группу на 1 – 2. Предлагает встать всем 1 номерам, сделать 2 шага вперед и повернуться «кругом». Образуется внутренний круг.

Вторые номера встают, подходят и внешним кругом становятся напротив своего 1 номера. Пары стоят лицом друг к другу.

Начинает разговор: 1 номер: «Мы похожи тем, что...» и обосновывает свое мнение. В ответ второй номер отвечает: «А еще мы похожи тем, что...»

По команде ведущего: «ПЕРЕХОД» - Участники внешнего круга (вторые номера) делают 2 шага влево – по часовой стрелке и переходят к другому первому номеру и становятся напротив его. Играющие опять начинают фразу «Мы похожи тем, что...» «А еще мы похожи тем, что...». Снова команда ведущего и так продолжать, пока круг будет пройден и пары соединятся как в начале.

Когда пары пришли к своему первому варианту, они должны сказать друг другу: «Спасибо».

*2 этап игры:* все как с начала, только фраза другая:

«Я отличаюсь от тебя тем, что...» и в ответ: «А еще я отличаюсь от тебя тем, что...»

Когда игроки обошли полный круг – звучат аплодисменты, и участники занимают свои места на стульях по кругу.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко говорить;
- что было трудно делать;
- какие были открытия;
- «Что я понял для себя во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими».

**Упражнение «Имя на ушко».**

Эта игра может быть не столь эффективной для заучивания имен, но зато она дает возможность быстро создать доверительную атмосферу в группе.

Подготовка:

Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы можно было свободно передвигаться по помещению.

1. Сначала участники ходят по комнате и приветствуют друг друга необычным способом: шепчут на ухо каждому встречному свое имя. Это нужно делать так, будто передается драгоценная тайна, о которой больше никто знать не должен. Предупредите игроков, что в один прекрасный момент они услышат звон колокольчика, и это будет сигналом: надо остановиться и ждать новых указаний.

2. Когда каждый игрок общается примерно с половиной участников, позвоните в колокольчик. Скажите, что теперь нужно снова ходить по помещению, но на этот раз сообщать на ухо партнеру его имя.

3. Забытое или неизвестное имя игрока не должно стать основанием для уклонения от встречи. Тот, кто не знает имени, шепчет другому на ухо: «Я хотел бы узнать, как тебя зовут». Игра заканчивается со звоном колокольчика.

**Упражнение «Спутанные цепочки».**

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

**Упражнение «Магазин зеркал».**

Участники встают в круг, мы – в магазине зеркал. Каждый участник – зеркало и оно точно повторяет все движения человека, который зашел в наш магазин.

Каждый участник, до которого молча дотрагивается ведущий, становится «гостем» магазина и должен показать следующие движения (одно на выбор ведущего):

1. пришиваем пуговицу;
2. собираем чемодан вещей в дорогу;
3. печем пирог;
4. ловим кошку;
5. качаем ребенка;
6. развешиваем белье для просушки;
7. делаем прическу;
8. едем на лыжах (сноуборде);
9. едем на велосипеде;
10. жарим яичницу;
11. собираем яблоки с дерева;
12. меняем колесо на машине.

Ведущий должен каждое новое движение поручать новому следующему «гостю», который стоя в круге, меняет движения.

Зеркала должны очень точно повторять движения исполнителя.

Рефлексия.

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко делать;
- что было трудно делать;
- какие были открытия.

**Упражнение «Кто это».**

Группа сидит в круге. В центр круга (ближе к ведущему) вызывается один участник, он становится лицом к ведущему. Это будет «Знатоки».

**Вариант 1.** Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в круге. Участникам ведущий должен показать на одного из участников, сидящего в круге. Задача: описать внешность, характер, особенности этого участника. Участники по очереди описывают партнера так, чтобы отгадывающий понял и угадал, кого описывают.

**Вариант 2.** «Знатоку» задаются вопросы, на которые он должен отвечать. Вопросы касаются внешности, одежды участников:

- у Димы какого цвета майка?
- какого цвета обувь у Максима?
- У Даши какая прическа, хвостик или 2 косички?
- у кого из девочек белая заколка в прическе?

Игра повторяется с разными «Знатоками» несколько раз.

Рефлексия.

Высказываются «Знатоки» по приглашению ведущего:

- что было легко вспоминать;
- в чем была трудность;
- какие были открытия.

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Было трудно повторять чужие движения, но именно тогда я смог лучше понять другого человека».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому человеку».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

#### **Шаг 4. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Встреча взглядами».**

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, садятся на свои места, остальные продолжают игру. Игра продолжается, пока все участники не сядут на свои места.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко найти себе пару;
- в чем была трудность;
- какие были открытия.

Предполагаемый вывод: «Прежде, чем заговорить с человеком, нужно сначала найти его взгляд, это значит - согласие на общение».

### **Упражнение «Ответы за другого».**

Участникам предлагается взять лист бумаги А4 и разделить вертикальными линиями на 3 части. В верхней части среднего столбца подписать своё игровое имя. Над левым столбцом написать имя участника, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, так же через одного.

*Инструкция:* «Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно».

Возможный перечень вопросов (должен быть на флипчарте):

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого.
5. Ваше любимое времяпрепровождение.
6. Фильмы, какого жанра вы предпочитаете?
7. Музыкальные предпочтения.

После заполнения листочков каждый, начиная с ведущего зачитывает результат, начиная со своего ответа, потом, называя предполагаемый результат соседа слева и соседа справа. Соседи могут согласиться, кивнув головой или не согласиться, подняв руку, прося слова. Потом они говорят свой результат.

Так должен пройти полный круг участников.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я писал наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Мы часто думаем, что знаем человека, а сами - не знаем и ошибаемся. Надо бы спросить, а потом делать вывод».

- *«Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Надо сначала спрашивать, а не навязывать свое мнение и решение. В этом часто находится причина недопонимания, обид и конфликтов».

**Упражнение «Найди пару».**

Каждому участнику при помощи малярного скотча прикрепляется на спину цветной листочек бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару.

Предлагаемые варианты:

Крокодил Гена и Чебурашка,

Дед Мороз и Снегурочка

Лиса Алиса и Кот Базилио

Чип и Дэйл

Волк из «Ну, погоди!» и Заяц из "Ну, погоди!"

Красная Шапочка и Серый Волк

Емеля и Щука

Том и Джерри

Щелкунчик и Крысиный Король

Кай и Снежная Королева

Белоснежка и Чудовище

Дед Мазай и зайцы

Золушка и Принц.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет".

Задавать следует вопросы типа: (написать на флипчарте!):

- «Этот сказочный герой – из мультфильма?»;

- «Этот сказочный герой – человек?»;

- «Этот сказочный герой – ребенок?»;

- «Этот сказочный герой из мультфильма о коте и мышке?»;

- «Этот сказочный герой терял туфельку на балу?»;

- «Этот сказочный герой из русской народной сказки?»

- «Этот сказочный герой приносит подарки детям на Новый год?»

Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Трудно ли было найти свою пару?»;

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я задавал вопросы наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Я часто думал, что найти друга легко, но пока всех не обойдешь, всех не поспрашиваешь свою пару не найдешь. Кто молчал и ждал, тот долго никого найти не мог. Чтобы найти, надо было самому подходить и задавать вопросы»;

**Упражнение «Любое число».**

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот, мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует "встали". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Разговаривать во время игры запрещено! Задача участников – решить проблему без разговоров.

После нескольких неудачных попыток обычно один из участников (лидер) берет на себя руководство, определяя решения жестами. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Все что не запрещено – разрешено. В большой группе людей всегда должен найтись тот, кто возьмет на себя ответственность за решение, и вся группа должна принять его руководство или проиграть».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о своих соседях. Мы работали в парах и искали себе пару с помощью вопросов. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?*»

Предполагаемые ответы: «Мне было тревожно задавать вопросы, а потом оказалось, что это не страшно».

- «*Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?*»

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Я смогу подойти и заговорить с любым человеком, задать ему вопрос».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

## **Шаг 5. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вступительное слово:** Дорогие ребята, все вы знаете, что общение сопровождает нас повсюду и всегда, и невозможно представить, как может человек обойтись без этого уникального дара. Необходимо заметить, только то, что общение не всегда бывает приятным: конфликты, ссоры – нередко портят нам настроение, а проблема возникновения их неумение и незнание правил эффективного общения.

**Упражнение «Я здороваюсь».**

**Цель игры:** позитивное приветствие и сплочение участников игры.

**Ведущий:** участники по кругу называют свое имя и добавляют фразу:

- «Я здороваюсь вот так!» и показывается какие – либо простое движение (наклон головы, протягивание руки, пожимание своих 2 рук перед собой и т.д.).

Следующий участник слева, по часовой стрелке, должен указать на 1 участника, повторить его имя:

- «Это - ..., она здороваётся вот так!» и повторить его движение, потом представиться:

- «Я - ..., я здороваюсь вот так!» и показать свое движение (движения повторять нельзя!).

Следующий участник начинает снова с 1, показывает всех остальных до него уже выступавших и только потом произносит свое имя и показывает свое движение.

Так продолжается по кругу, и последний участник должен перечислить всех в кругу и повторить все движения.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Первым было легко, а всем потом становилось все труднее. А движения участников раскрывали их характер».

**Упражнение «Список качеств».**

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

*Первый этап* (3 минуты). Вы должны на листочках самостоятельно составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

*Второй этап* (5 минут). Сейчас мы зачитаем то, что получилось у каждого и выработаем общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

*Третий этап* (3 минуты). Каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;
- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

Обсуждение полученных результатов.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Я считал, что у меня все хорошо, а оказалось, что не все, надо что-то делать. Просто так эти качества в человеке не появятся».

**Мини-лекция.**

Введение теоретических понятий (Понятия написаны на флипчарте):

**Ведущий:** Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

*После того как участники тренинга высказали свое мнение, ведущий представляет теоретические определения на слайде.*

**СПОР** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**КОНФЛИКТ** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**ИНЦИДЕНТ** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

**Упражнение «Правда или ложь».**

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. (Можно дать в руки по камушку, один из которых – красный, второй – зеленый).

После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать участникам то, что именно у него в коробке лежит бумажка (именно у него красный камушек).

Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка (красный камушек) то есть определить, кто говорит правду, а кто – ложь. Группа должна опираться на внешние признаки, на особенности речи выступающих. В случае, если группа ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Ложь часто видна, стоит только внимательно прислушаться и присмотреться. А конфликт, спор бывает каждый день».

**Упражнение «Считаем до двадцати».**

Это быстрая возможность оценить сплоченность группы.

1. Участники расходятся по помещению. Они должны равномерно распределиться по комнате и ни в коем случае не образовывать ряд или круг. Как только каждый найдет удобное для себя место, он закрывает глаза.

2. Цель упражнения: группа должна посчитать от одного до двадцати. (При небольшом количестве игроков достаточно досчитать до десяти.) При этом действуют следующие правила: один игрок не может назвать два числа подряд (например, четыре и пять), но в ходе игры каждый участник может назвать больше одного числа. Если несколько игроков одновременно назвали одно и то

же число, игра начинается сначала. Участники не должны заранее договариваться о стратегии игры. Во время выполнения задания нельзя разговаривать.

3. Если игра никак не ладится, подбодрите участников, чтобы они не чувствовали себя слишком напряженно. Возможно, Вам придется время от времени смешить игроков, потому что эта игра очень проста.

4. Пусть игра продолжается до тех пор, пока участники получают от нее удовольствие. В некоторых группах участники даже забывают о времени и делают все для того, чтобы добиться успеха.

Замечания:

На первый взгляд задание не кажется сложным, но почти никогда не бывает так, чтобы группе сразу удавалось дойти по крайней мере до десяти. После каждого провала назначайте обсуждение итогов: участники смогут снять напряжение и подумать о том, как решить проблему.

**Упражнение «Учитель и ученик».**

В парах один играет роль ученика, второй играет роль учителя.

Задача *первого этапа*: Учитель должен лаской, уговорами, поглаживаниями заставить другого человека принять максимально компактную позу, принять более зажатую позу.

После чего воспитатели меняются клиентами.

Задача *второго этапа*: Учитель должен как можно больше раскрыть, растопырить, клиента, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал в этой игре Учитель? Ученик?».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация?

Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Не всегда понятно, что хочет сделать с тобой другой человек и чувствуешь себя не очень комфортно».

**Упражнение «Ругаемся овощами».**

Предложить участникам повернуться к соседу слева и произнести фразу, поругаться овощами:

"Ты – огурец",

"А ты – редиска".

"Ты – морковка",

"А ты – тыква" и. т.д.

Когда круг закончен, предложить снова обратиться к соседу слева и произнести снова эту же фразу, но немного изменить ее, добавить ласкательный суффикс «ОЧК» или «ЕЧК»:

Круг начинается заново.

- ты - огуречик,

-ты - редисочка,

- ты - морковочка,

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал в этой игре в 1 кругу и во 2 кругу».

Предполагаемый ответ: «В 1 кругу было немного обидно, а во второй раз было не обидно, а смешно».

Вывод: конфликт может спровоцировать форма слова и даже интонация, с которой слово произносится.

**Упражнение «Мышь и мышеловка».**

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг у другу – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача – любым способом вылезть из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Каким образом мышь выбиралась из мышеловки?»*.

- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

Предполагаемый ответ: «Это было решение конфликтной ситуации – уговорить, а не драться».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы узнали новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы узнали, что можно увидеть, когда человек говорит неправду, мы поняли, что можно произносить слова, которые не обидят, а рассмешат человека. Мы работали в парах, были и учителем, и учеником, были даже двумя баранами. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

**Шаг 6. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Приветствие».**

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**Беседа о конфликтах.**

Мы с вами продолжаем работу над саморазвитием, сегодня на занятии мы рассмотрим способы управления конфликтами, для чего на это необходимо знать? (выслушиваем мнение ребят).

Беседа. (Вопросы написаны на флипчарте):

- В чем сходство и различие понятий СПОР и КОНФЛИКТ?
- Что такое КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ?
- Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
- С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?
- Что чаще всего для вас является причиной конфликта?
- Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувство достоинства всех людей, задействованных в конфликте?
- Были ли вы свидетелями такого успешного разрешения конфликта?

*Рефлексия*

Ребята по кругу высказывают свое мнение, отвечая на вопросы, что нового ты узнал о конфликте? Чему ты научился?

**Упражнение «Чувствительность».**

Выбираются 2 человека, которые уходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять.

*Рефлексия*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *Что чувствовал в этой игре те, кто отгадывал.*
- *В этой игре был спор?*
- *Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент?*
- *В чем именно?*
- *Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*

**Упражнение «Покажи, что написано».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например, сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

*Инструкция:* «Сейчас я с помощью малярного скотча прикреплю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас и сделаю это так, чтобы участник не видел, что на ней написано.

Участник выйдет в центр, мы все сможем прочесть написанное слово, но при этом ничего не будем говорить ему. Его задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи он может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, сообщить ему то, что написано на карточке, то есть только показа только жестами и мимикой.

Те, кто окажется в центре круга и будут отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться».

По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, ведущий сообщает ему об этом.

*Рефлексия*

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал в этой игре Участник».*
- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Геометрические фигуры».**

Участники встают, берутся за руки и не разрывая рук должны выполнить определенные задания за минимальное количество времени.

*Первый этап.* Нужно за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 секунд

Квадрат – за 10 секунд

Треугольник – за 8 секунд

Ромб – за 6 секунд

Круг – за 3 секунды.

*Второй этап.* Все закрывают глаза и выполняют новые задания, держась за руки. Когда фигура построена, ведущий предлагает открыть глаза и посмотреть результат. Затем снова закрывают глаза и дается новое задание.

Треугольник;

Овал;

Зигзаг;

Звезда 5 лучей;

Птичий косяк;

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал во время второго, слепого этапа?».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Когда строим одно общее дело, то все или победили, или проиграли. Поэтому мы принимали быстрые решения, подчиняясь лидеру».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»;

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- «Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»

## **Шаг 7. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, листочки-памятки, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, 3 комплекта цветных фломастеров.

### **Упражнение «Печатная машинка».**

Цель упражнения: разминка, выработка навыков, сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза.

Варианты:

«У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том»;

«Ехали медведи на велосипеде,

А за ними – кот, задом наперед»

Буквы, составляющие текст, должны по очереди проговорить участники по кругу (запятая тоже произносится). Фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

### **Мини-лекция.**

Существуют правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты (данные правила могут быть заранее оформлены на листочках-памятках и розданы каждому участнику. В этом случае результативность обсуждения будет намного выше):

1. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.

2. Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

3. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

4. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

5. Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции. Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;

- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;

- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;

- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;

- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

Рефлексия:

*«Вспомните, когда выполнение этих правил им действительно помогло избежать конфликта».*

### **Упражнение «Конфликт в транспорте».**

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один).

Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих.

Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему.

Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

• Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

• Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?

• Какие чувства испытывали играющие?

• Чей способ решения проблемы самый успешный?

• Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

**Упражнение «Что приводит к конфликту?».**

Участники делятся на 3-4 подгруппы. Работа в микрогруппах.

Задача участников на этом этапе - определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов и представить свое решение в виде рисунка-схемы. После работы в микрогруппах участники представляют свое видение проблемы.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту:

- неумение общаться,

- неумение сотрудничать,

- отсутствие позитивного утверждения личности другого.

Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

**Упражнение «Новый порядок».**

Игрокам предстоит скооперироваться и выработать совместную стратегию

Подготовка:

Отставьте в сторону стулья и столы. Кроме того, Вам понадобится клейкая лента. Наклейте на полу две параллельные линии на расстоянии примерно 45 см (длина линий устанавливается в зависимости от количества игроков).

1. Группа делится на команды от шести до десяти человек в каждой. Игроки каждой команды выстраиваются по росту в образовавшемся «коридоре» между линиями.

2. Цель игры заключается в том, чтобы как можно скорее поменять порядок игроков в строю на обратный так, чтобы никто при этом не наступил на линии и не коснулся пола вне линий. Расстояние между членами одной команды не должно быть меньше 60 см.

3. В течение 5 минут команды могут подумать, как решить поставленную перед ними задачу.

4. После этого команды одновременно начинают перегруппировку. Вы берете на себя роль арбитра на линии, который следит за выполнением правил. Если кто-то ступит на линию или за нее, команда начинает работу сначала.

Варианты:

Команды могут перестраиваться и по другому принципу, например, по возрасту, по алфавиту, месяцу рождения и т. п.

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемый ответ: «Мне было затруднительно придумать схему и план побега. Когда мы работали вместе, то как-то само придумывалось, а когда в одиночку, то трудно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Совместная деятельность всегда – лучший вариант решения конфликтной ситуации».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «В ситуации конфликта лучше действовать сообща, а не тянуть решение на себя».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

**Шаг 8. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Комплимент».**

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера слева и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал, когда тебе говорили комплимент?»*

Предполагаемый вывод: Когда человек слышит о себе хорошие слова, это совпадает с потребностью самоуважения, у каждого работает потребность «Я – хороший». В этой ситуации у человека происходит выброс химических элементов типа эндорфина, серотонина – то есть веществ, вызывающих чувство удовольствия. Эти вещества называют еще «Эликсирами счастья». Оказывается, много ли надо человеку, чтобы почувствовать себя немного счастливее!

**Упражнение «Машина с характером».**

Это фантастическая возможность сплотить группу и сделать из нее настоящую команду.

Подготовка: Отставьте в сторону стулья и столы.

1. Расскажите о целях игры. Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали — это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.

2. Попросите одного добровольца (игрок № 1) выйти на середину круга и скажите ему: „Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать

руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами».

3. Когда игрок № 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью.

4. Игрок № 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок № 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит „Ах» и „Ох», то игрок № 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок № 1 говорит „Ах», разводить руками, а при заключительном „Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку № 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить „Ау», причем для своего „Ау» выбрать момент между „Ах» и „Ох».

5. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

6. Когда задействованы все игроки, Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

Обсуждение:

- Смогла ли группа создать интересную машину?
- Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- В какой момент вы стали деталью машины?
- Как вы придумали свои действия?
- Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?
- Трудно ли было разобрать машину?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины; будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т. д.

### **Упражнение «Слухи».**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные - пять участников на некоторое время выходят из помещения. Ведущий открывает лист флипчарта, где написана история. История озвучивается оставшимся участникам, сидящим в кругу. Приглашается первый участник и ведущий предлагает участнику прослушать историю и ее запомнить. Задача игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию второму участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу.

Второй передает третьему, тот – четвертому и так далее. Последний 6 участник должен рассказать историю всем присутствующим. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

История:

*«Директор школы просил передать, что он задерживается на 2 часа, он поехал на оптовую базу выписывать для школы новое оборудование для кабинета физики, поэтому совещание переносится на завтра на 14.00.*

*Передайте завучу, что уроки в 3 классах начнутся с общей линейки. Всех обучающихся перед 1 уроком собрать в большом фойе на 1 этаже. Придет представитель пожарной охраны города и сделает несколько объявлений. И предупредите, что нельзя опаздывать!*

*В эту пятницу оказывается будет большое солнечное затмение, надо провести в каждом классе классный час о том, что это такое и даже к пятнице выпустить стенгазеты на эту тему. Пусть 9 класс оценит эти работы и объявит победителя.*

*В субботу объявляется день здоровья, поэтому всем учащимся и учителям надо прийти к 8 утра в спортивной форме, будет проводиться спартакиада, а уроков не будет».*

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Предполагаемый вывод: «Информация при передаче искажается и теряется. Для предотвращения потери надо использовать записи, нельзя надеяться только на свою память. Поэтому мы на уроках записываем, домашние задания – пишем, в дневник задания записываем!»

**Упражнение «Воздух, земля, вода».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «воздух», «земля» или «вода», а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово «воздух» – название птицы, во втором случае («земля») – животного, и если было сказано «вода» – название рыбы. Реагировать нудно как можно быстрее.

По ходу работы тренер побуждает участников группы увеличивать темп.

**Упражнение «Варианты общения».**

Участники разбиваются на пары. Предлагается тему разговора. Например, «Книга, которую я прочел недавно», «Мой любимый фильм» или «Мой домашний питомец».

*"Синхронный разговор"*. Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. По сигналу разговор прекращается.

*"Игнорирование"*. В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

*"Спина к спине"*. Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

*"Активное слушание"*. В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех вариантах общения?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего варианта?
- Что помогает вам в общении?

Предполагаемый вывод: очень важно во время слушания показать все своим телом, что тебе разговор интересен, важен. В противном случае это может быть источником обиды и спровоцировать конфликт.

#### **Упражнение «Домик».**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «домика». По очереди к «домику» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

*Примечание.* Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время постройки «домика»?
- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

#### **Упражнение «Акула».**

Материалы: два листа бумаги от флипчарта. Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок.

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры.

Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде «Акула!» задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с комплиментов, искали в себе уникальность, поняли, как искажается информация и как правильно надо слушать собеседника. Мы поняли, что можно сохранять свой коллектив, если вместе решать проблему и держаться друг за друга. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Надо записывать информацию, а то она превращается в слухи. Надо поддерживать своих в ситуации опасности, тогда все выиграют».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я не буду слушать слухи, потому, что это – искаженная информация, им нельзя верить. Я буду правильно слушать, когда со мной говорят».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

Подводим общий итог. Аплодисменты тому, кто сегодня занял 1 место как самый лучший участник занятия.

### **Шаг 9. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Я еду в Магадан».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* "Сейчас я брошу мяч кому-нибудь из нас и скажу, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют.

При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже "побывали" другие и те предметы, которые уже назывались".

Во время упражнения участники могут теряться, поэтому мы им подсказываем варианты нужных предметов.

Рефлексия

- *Чей вариант был наиболее интересным, необычным?*

- *Как эта игра похожа на нашу жизнь?*

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда тебя посылают ... на пальму. Но если тут же мы добавляем три предмета, которые я возьму с собой – телевизор, ведро и бабушкин зонтик, то становится смешно и конфликтная ситуация разрешается.

#### **Упражнение «Одно число».**

Участники стоят тесно в кругу. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде «1-2-3!» «выбрасывают» пальцы, то есть показывают определенное количество пальцев на 2 руках. Движение должно быть резким!

Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Рефлексия

- *Почему сразу не получалось?*

- *Как эта игра похожа на нашу жизнь?*

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда надо очень быстро выполнить одно действие, а времени на обсуждение нет. Поэтому мы должны в этой ситуации почувствовать друг друга и довериться тому, кто берет ответственность за решение на себя. Если хотя бы один будет сам по себе, удачи не будет. Это решение конфликтной ситуации и называется «совместная деятельность».

**Упражнение «Ассоциации».**

Участники группы сидят по кругу. На флипчарте написаны перечень ассоциаций:

- время года;
- пейзаж;
- дерево;
- птица;
- животное;
- город;
- страна.

Участникам раздаются листочки бумаги и ручки.

*Первый этап:* "Сосредоточитесь на своем соседе слева. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку".

Лист бумаги разделите по вертикали (сверху – вниз) пополам. В левой колонке напишите слово «Я», а во второй колонке – имя своего соседа слева.

Теперь посмотрите на флипчарт. Почувствуйте, с каким временем года вы можете сравнить себя, а с каким – своего соседа. Ассоциация – это сравнение, близкое состояние. Заполните 1 строчку.

Работаем дальше, решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, больше всего соответствует вашим впечатлениям о себе и об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет свои результаты.

*Второй этап:* Каждый зачитывает результаты своего соседа, а сосед озвучивает свой вариант оценки себя. Если обе ассоциации совпадают, участники аплодируют.

Рефлексия:

- Сколько у вас было совпадений?
- Кого удивили ассоциации о себе?
- Почему ассоциации так не совпадали?

Предполагаемый вывод: мы видим себя не так, как видят другие. Иногда другие о нас лучшего мнения и видят в нас то, что мы не видим. Полезно узнать, как нас видят и ощущают окружающие, это может быть тоже выходом из конфликтной ситуации.

**Мини-лекция.**

Способы и правила разрешения конфликта.

Разрешение конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.

Способы разрешения конфликта (юмор, «психологическое поглаживание», компромисс, анализ ситуации, «третейский» суд, ультиматум, подавление партнера и разрыв связи).

Правила разрешения конфликта.

- а) анализ конфликтной ситуации;
- б) разрешение конфликта.

**Упражнение «Проталкивание в автобусе».**

Все участники встают 2 колоннами спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Игра продолжается, пока все не попробуют «выйти» из автобуса.

Рефлексия

- Какое было отношение к выходящему из автобуса,

- *Какие чувства испытывал сам выходящий по отношению к пассажирам.*  
Итоговая рефлексия.

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с того, что отправляли друг друга в дальние края, находили ассоциации о себе и о других, решали конфликт в автобусе. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал. Мне было странно, что меня видят не таким, как я думал».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Нас другие видят не так, как мы сами и мы можем обижаться на это».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь увидеть в других то, что они хотели бы видеть в себе».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 10. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **Упражнение «Огонь – лед».**

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела.

По команде ведущего: «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно.

По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Рефлексия

- *Что было труднее выполнять – Огонь или Лед? Почему?*

Предполагаемый ответ: «Лед, так как удерживать неподвижно позу всегда труднее, чем двигаться. Учителей на уроке раздражает, когда мы двигаемся».

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

Предполагаемый ответ: «После вынужденного неподвижного состояния на уроке надо спокойно подвигаться на перемене».

### **Упражнение «Скульптор и глина».**

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Рефлексия

- Что было труднее выполнять – Скульптора или Глины? Почему?
- Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?

Предполагаемый ответ: «Чтобы не было раздражения, нужно проговаривать то, что я хочу сделать».

**Упражнение «Согласованные действия».**

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Группа делится на пары, пара выходит в центр круга и должна выполнить упражнение без подготовки. Участникам предлагается по очереди выполнить вдвоем действия, при этом не разговаривать:

- распилить дрова;
- гребля вдвоем в одной лодке;
- перемотать нитки из мотка в клубок;
- перетягивание каната;
- перенести тяжелые коробки из шкафа в сарай;
- повесить белье на веревку;
- вытряхнуть большое одеяло;
- перенести большое бревно;
- помыть большое окно;
- раскрыть большие ворота.

Рефлексия

- Кто наиболее согласованно выполнял свое задание?
- Что нужно для лучшего согласования действий?
- Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?

**Упражнение «Экзамен».**

Вам предстоит сдавать экзамен, и вдруг учитель предлагает пяти ученикам защищать реферат, а не учить билеты. Четыре темы выбрали сразу же. Осталась только одна тема, и вы хотите ее взять. Как вы поступите, если ею заинтересовался ваш друг; просто одноклассник и т. п.?

**Упражнение «Гостиница».**

группа делится на пары:

А – швейцар в гостинице, куда В крайне необходимо войти.

В дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его.

Ведущий дает команду на начало игры.

Затем ведущий определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Рефлексия:

- Вы смогли выполнить задание с помощью обмана?
- подкупа?
- честным путем?
- пытаясь войти в доверие?
- пытались разжалобить?
- силой?
- Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?
- Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах – были глиной и скульптором, были огнем и льдом, согласовывали свои действия и решали проблемы с вахтером. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал себя более уверенно, когда управлял ситуацией. Мне было интересно решать проблему».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства и желания второй стороны».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь в своей жизни решать сложные ситуации более правильно, никого не обижая».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 11. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Выбор пары».**

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников).

**Инструкция:** На счет "раз" каждый из вас должен, оставаясь на своем месте и молча найти себе пару. Когда я скажу "два", вы вместе начнете одинаковое движение. Игра играется 3 раза.

Я снова скажу "раз", и вы должны найти себе новую пару, а на счет "два" начать делать одинаковое движение с новым партнером".

Потом я в третий раз снова скажу "раз", и вы должны найти себе новую пару, а на счет "два" начать делать одинаковое движение с новым партнером".

**Задача:** все 3 раза найти себе новых партнеров.

Выполнение задания.

Рефлексия:

- *«Как создавалась пара?»*

Предполагаемый ответ: основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п.

- *«Как происходил выбор одинакового движения?»*

Предполагаемый ответ: проявлении инициативы в контакте и при выборе общего движения выявлены такие варианты взаимодействия:

- один из участников пары проявляет инициативу, тем самым, подавляя инициативу другого;
- один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого;
- в процессе взаимодействия происходит постоянная передача инициативы от одного участника пары к другому и наоборот;
- взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

**Упражнение «Рисунок из спичек».**

Цель: Продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Участники делятся на пары. Упражнение выполняют по 2 пары в центре круга, поставив свои стулья спиной к друг другу, остальные наблюдают за результатом.

Две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся в центре круга на свои стулья спиной друг к другу так, чтобы не видеть рук друг друга. Перед ними на дополнительные стулья перед ними (как на стол) выкладывается по 7 спичек (карандашей).

Одному из пары ведущий выдает листочек с нарисованным узором-заданием, участник должен составить из 7 спичек (карандашей) заданную фигуру. Следующая задача этого участника пары объяснить второму участнику, как лежат его спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем сравниваются результат и образец.

Рефлексия:

- "Какие трудности были при составлении узора?"
- «Все ли было понятно при объяснении?»
- «Почему получился такой результат?»

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

Участники садятся по кругу.

*Инструкция:* "Сейчас я раздам некоторым участникам карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено".

В ходе упражнения ведущий дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние вызвано (например, радость), можно спросить, прежде всего, у тех, кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать "банк" тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

**Упражнение «Угадай чувство».**

Участники группы делятся на две подгруппы.

*Инструкция:* "Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить всем вместе. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. (Можно перечислить возможные чувства и эмоции, из которых следует выбрать одно.)

В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами".

Подгруппы готовятся в разных частях помещения. После того как подготовка закончена, ведущий предлагает одной из подгрупп выйти в центр и изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит.

Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого ведущий обращается к подгруппе, которая продемонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, ведущий должен ориентироваться на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

- участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;
- участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;
- участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех. Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то ведущий может задать группе вопрос: *"По каким признакам вы определили состояние или чувство?"*. Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах, собирали рисунок, определяли эмоции человека или всей группы, согласовывали свои действия. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал ту эмоцию, которую надо было определять. Мне было интересно решать проблему».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства, эмоции и желания второй стороны».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь найти точные слова для определения чувства и эмоций».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 12. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **Упражнение «Подарок».**

Каждый участник без слов, жестами, мимикой должен показать, какой подарок он «дарит» своему соседу слева, она и все пробуют угадать, что это за подарок. Каждый передает свой подарок и так весь круг.

Рефлексия:

- *"Какие трудности были при понимании подарка?"*

- *«Какой подарок был самым интересным?»*

### **Упражнение «Передача чувств».**

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т. д. У последнего спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

Рефлексия:

- *"Какие трудности были при передаче чувств?"*

- *«Почему произошел сбой информации?»*

### **Упражнение «Комплимент».**

Все становятся в круг.

**Инструкция:** "Сергей (тренер обращается к одному из участников), выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д."

### **Упражнение «Пожелания».**

**Первый этап.** Все участники садятся по кругу. Ведущий с помощью малярного скотча прикрепляет чистый лист к спине каждого участника. Раздаются ручки.

**Инструкция:** "Наша работа подходит к концу. Однако перед тем как мы закончим нашу работу, мы напишем каждому наши пожелания. Мы работали вместе, поэтому писать пожелания для каждого будем тоже вместе. Так как мы занимались проблемой общения, то хотелось бы пожелать каждому то, что нам помогает в общении. Не забываем наше правило: «Уважение».

Предлагается всем встать, подойти к спине любого участника и написать все, что хочется для его успешной жизни.

Ведущий тоже ходит по кругу, пишет свои пожелания и контролирует, чтобы участники писали корректные фразы, не обижающие участников.

**Второй этап.** Все рассаживаются на свои места. Ведущий проходит по кругу, открепляет листочки и вручает каждому его листок. Каждый участник читает свои пожелания про себя.

**Третий этап.** Каждому участнику дается слово, он может прочитать свои пожелания, может просто поблагодарить других участников, может прокомментировать пожелания.

Рефлексия:

- *"Какое пожелание удивило больше всего?"*

- «Какие пожелание понравилось больше всего?»

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели итоговое занятие. Мы сегодня говорили друг другу комплименты и пожелания. Пришло время подвести итоги всех наших занятий».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения всех наших занятий занятия?»;

- «Что во мне изменилось после участия в наших занятиях?»

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

- «Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»

### **3. Типовая программа тренинга «Шаги конструктивного поведения в конфликтной ситуации» для обучающихся в возрасте 8-12 лет**

#### **Шаг 1. «Я» и «мое Имя».**

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «А вот и Я».**

Участникам предлагается по очереди ответить на предлагаемые вопросы (вопросы написаны на доске (флипчарте) заранее). Первым начинает ведущий, потом – участник, слева от него – по часовой стрелке. Когда он закончит, ведущий называет имя следующего участника, дает ему слово.

Во время высказываний остальные участники при условии совпадения какого-то факта, могут помахать рукой выступающему (Дать знак «Я тоже»).

1. Мое имя.
2. Что оно означает;
3. Кто так меня назвал;
4. Мой любимый цвет;
5. Мое любимое время года;
6. Мое любимое животное;
7. Моя любимая сказка;
8. Моя любимая еда;
9. Чем я люблю заниматься в свободное время;
10. Моя мечта.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что много людей любят такие же цветы, животных и т.д. Было много совпадений, значит, у нас есть много общего».

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «У нас есть интересные ребята, у них неожиданные интересы и нам есть, о чем поговорить».

- «Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я думал, что я – один такой, а оказалось, что нас много и все интересные и особенные. Я буду внимательнее к ним относиться».

- «*Чьи ответы тебе запомнились больше всего, удивили?*»

**Упражнение «Аллитерация имени».**

Участники встают в круг. Каждый должен придумать к своему имени прилагательное на такую же букву. По очереди, начиная с ведущего, называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример:

1. Сергей строгий...
2. Сергей строгий, Петр прилежный...
3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Рефлексия

Высказываются все по кругу:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Какие странные, необычные качества можно придумать к любому имени и как эти качества подходят к характеру самого автора».

**Упражнение «Объединение».**

Участники должны по команде ведущего встать и организовать в группы внутри нашего большого круга, взяться за руки (организовать свой маленький круг).

- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз»,
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет волос»,
- «Найдите друг друга те, у кого одинаковая длина волос в причёске»,
- «Те, у кого день рождения в одинаковое время года»,
- «Те, в чьем имени одинаковое количество букв».

Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Рефлексия

Рассаживаемся на свои места и высказываются все по кругу:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?*»

Предполагаемые ответы: «Было много совпадений, значит, у нас есть много общего». «Каждый раз мы строили другой круг, были другие участники».

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Мы все разные, но у каждого из нас есть хотя бы одно свойство или качество, похожее на других и это объединяет нас».

- «*Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Нас всех что-то объединяет, но все мы – разные, как листья на дереве».

**Упражнение «Дружественная ладошка».**

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Когда круг пройден, можно взять свой лист, сесть на свой стул и ознакомиться с теми посланиями, которые написаны на ладошке.

Ведущий сначала озвучивает свои пожелания, затем вызывает по одному каждого, но каждый раз спрашивает: «Ты хочешь вслух прочитать то, что написано на твоей ладонке?» Если участник выражает согласие, то сам вслух зачитывает пожелания и послания. Если – нет, то надо сказать: «Хорошо» и перейти к следующему участнику.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что у меня много хороших качеств и у меня много друзей».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы впервые сели в круг и провели первое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы соединились в разные группы получили много посланий на свою ладонку. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения первого занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я спрошу у родителей о своем имени. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «У меня теперь стало больше друзей».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 2. «Я» и «мое Имя».**

**Цель:** Знакомство участников группы. Сплочение группы.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Мои соседи».**

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

**Инструкция:** Стоящий в центре круга (для начала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересечь) всем тем, кто обладает общим признаком.

Например: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, становится ведущим и продолжает игру. Задача: заставить пересечь как можно больше участников, желательно - всех.

Возможные задания: Пересядьте все, кто..

- учится в этой школе;
- сегодня пришел в этот класс;
- сегодня завтракал;
- сейчас обут в обувь;
- имеет телефон;
- когда-нибудь видел море;

- когда-нибудь лазил на дерево;
- имеет домашнее животное;
- кто любит мороженное;
- кто ел спелую вишню прямо с дерева;
- кто любит каникулы;
- .....и так далее

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что общего в нас больше, чем различий».

**Упражнение «Кем я хотел быть».**

На флипчарте написаны начало фраз:

*«В детстве я хотел быть...»,*

*«Потому, что...».*

Каждому участнику в течение двух минут предлагается написать на листочке, кем он хотел быть в детстве и почему.

Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Автор записки может открыться и исправить суждения участника. Если автор не хочет открываться, мы переходим к следующей записке.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения этого упражнения?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал, что я тоже изменился и в общего в нас больше, чем различий. Я почувствовал интерес и уважение к автору этой записки».

**Упражнение «Боюсь-хочу».**

На флипчарте написаны начало каждой фразы:

*«Я боюсь»... «Я хочу»...*

Группа разбивается на пары, для этого ведущий может пройти по кругу и посчитать всех участников на «первый – второй».

*Первый этап игры.* Каждая пара поворачивается лицом друг к другу. В паре с партнером сначала №1 две минуты говорит любые фразы, каждая из которых начинается со слов " Я боюсь...". Не надо объяснять, почему это произошло, а просто констатировать. Партнер при этом должен внимательно слушать.

После этого №1 продолжает в течение двух минут говорить, но каждая фраза начинается с "Я хочу...". После завершения поменяться ролями.

Когда №2 закончил свои высказывания, участники поворачиваются лицом в круг.

*Второй этап игры.* Каждая пара по очереди по приглашению ведущего должны отчитаться. Во время своего выступления говорящий становится за спину сидящего партнера и кладет свои руки на плечи сидящего, то есть «устанавливает связь»: первый номер расскажет о том, чего боится и что хочет

номер 2. Сидящий во время выступления должен молчать и после его окончания сделать свои замечания: все ли было верно или в чем была неточность «внутреннего голоса».

Затем пара меняется пестами и номер 2 становится за спину сидящего, кладет ему руки на плечи и рассказывает о том, что боится и чего хочет номер 1. Сидящий во время выступления тоже молчит, а после его окончания делает свои поправки, высказывается о том, насколько верным был его "внутренний голос".

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемые ответы: «Я очень волновался, что скажу что-то не так. Но когда сидел и обо мне говорили, я волновался еще больше. Я почувствовал интерес и уважение к своему напарнику в игре».

**Упражнение «Рыбки и актинии».**

Участники встают со своих мест. Группа делится на две приблизительно равные части. Игра проводится внутри круга, за круг заходить нельзя. Одна половина из них представляет себя актиниями, другая половинка - рыбками.

Рыбки могут плавать между актиниями, могут хватать или не хватать друг друга или части растений, удерживать или отпустить, могут удерживать сколь угодно долго, захватывать еще одну. Рыбка может вырываться или оставаться.

Актинии – это морские животные, похожие на сказочные цветы. Их мягкое тело состоит из мускулистой ножки, которую венчает множество щупалец. У актинии снизу есть специальная присоска, с помощью которой они крепятся ко дну, к камням или какой-то другой поверхности. А в верхней части ножки всех актиний расположено ротовое отверстие. Именно оно окружено рядами тонких, длинных и постоянно шевелящихся щупалец, на концах которых есть специальные клетки (стрекательные), стреляющие ядовитыми нитями. «Выстрелы» нужны для защиты от потенциальных врагов. Актинии не могут сходить со своего места, они питаются с помощью щупалец, которые, шевелясь, направляют воду ко рту, могут захватить и маленькую рыбку.

Действие выполняется 3 минуты. После чего актинии и рыбки меняются ролями.

Рассаживаемся по своим местам.

Рефлексия

- «Кем было легче – рыбкой или актинией?»
- «Хотелось ли хватать и удерживать проплывающих рядом рыбок?»
- «Хотелось ли быть схваченным?»
- «Кто остался ни разу не захваченным?»
- «Кто никого не захватил?»
- «Что в этой игре похоже на нашу жизнь в школе?»
- «Чему тебя научила эта игра?»

Предполагаемый ответ на итоговый вопрос: «Я иногда злился на тех, кто просто хотел поиграть со мной на перемене», «Я не понимал, что они просто не хотят играть и бегать и обижался на них, теперь я их понимаю».

**Упражнение «Пожелания».**

*Инструкция:* «Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на

сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели второе занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Каждый получил пожелал и получил пожелания на следующий день. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?*»

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Я говорил о желаниях и о страхах, я волновался, когда был внутренним голосом. Я почувствовал, что ко мне все хорошо относятся».

- «*Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?*»

Предполагаемый ответ: «У нас больше общего, чем казалось раньше».

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому ученику».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

**Шаг 3. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Представление».**

**Первый этап работы:**

Представьте себя в будущем, когда вы уже закончили школу, может быть еще учитесь дальше или уже закончили и следующий этап обучения. Может быть, вы уже работаете, представьте, кем именно, какая у вас семья, где вы живете или ездите отдыхать, кто-то есть рядом с вами. Довольны ли вы, счастливы? Какой у вас дом, какая работа?

Каждый самостоятельно рисует свой образ "Я в будущем".

На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Ведущий разбивает группу на пары («Первый – второй»)

**Второй этап:** вы показываете свой рисунок и рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке как можно подробнее. Надо задавать как можно вопросов к рисунку, постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере.

**Третий этап:** представление группе своего партнера. Меняемся листочками с рисунком и по очереди выходим к флипчарту, представляем своего партнера в будущем.

Следует отразить в презентации следующие самые важные вопросы (Вопросы написаны на листе флипчарта):

- Это – (Имя, Отчество).
- Больше всего он ценит в самом себе...;
- В нем больше всего ценят окружающие...;
- Предмет его гордости ...;
- Он умеет делать лучше всего...".

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемые ответы: «Я очень волновался, что скажу что-то не так. Но когда сидел и обо мне говорили, я волновался еще больше. Я почувствовал интерес и уважение к своему напарнику в игре. Я понял, что впереди еще сложнее, чем сейчас».

#### **Упражнение «Мы похожи».**

Ведущий делит группу на 1 – 2. Предлагает встать всем 1 номерам, сделать 2 шага вперед и повернуться «кругом». Образуется внутренний круг.

Вторые номера встают, подходят и внешним кругом становятся напротив своего 1 номера. Пары стоят лицом друг к другу.

Начинает разговор первый номер: «Мы похожи тем, что...» и обосновывает свое мнение. В ответ второй номер отвечает: «А еще мы похожи тем, что...»

По команде ведущего: «ПЕРЕХОД» - Участники внешнего круга (вторые номера) делают 2 шага влево – по часовой стрелке и переходят к другому первому номеру и становятся напротив его. Играющие опять начинают фразу «Мы похожи тем, что...» «А еще мы похожи тем, что...». Снова команда ведущего и так продолжать, пока круг будет пройден и пары соединятся как в начале.

Когда пары пришли к своему первому варианту, они должны сказать друг другу: «Спасибо».

2 этап игры: все как с начала, только фраза другая:

«Я отличаюсь от тебя тем, что...» и в ответ: «А еще я отличаюсь от тебя тем, что...»

Когда игроки обошли полный круг – звучат аплодисменты и участники занимают свои места на стульях по кругу

#### **Рефлексия**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко говорить;

- что было трудно делать;

- какие были открытия;

- «Что я понял для себя во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими».

#### **Упражнение «Почта».**

1. Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников "отправляет посылку", легко хлопнув по ноге соседа слева. Сигнал должен быть передан, как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору – посылка получена.

2. Сидя на стульях, взяться за руки. Ведущий посылает письмо – легко сжимает руку соседа слева (справа). Это сжатие надо передать по кругу и оно должно вернуться снова к ведущему – письмо получено.

Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

#### **Упражнение «Спутанные цепочки».**

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не

происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

**Упражнение «Магазин зеркал».**

Участники встают в круг, мы – в магазине зеркал. Каждый участник – зеркало и оно точно повторяет все движения человека, который зашел в наш магазин.

Каждый участник, до которого молча дотрагивается ведущий, становится «гостем» магазина и должен показать следующие движения (одно на выбор ведущего):

1. пришиваем пуговицу;
2. собираем чемодан вещей в дорогу;
3. печем пирог;
4. ловим кошку;
5. качаем ребенка;
6. развешиваем белье для просушки;
7. делаем прическу;
8. едем на лыжах (сноуборде);
9. едем на велосипеде;
10. жарим яичницу;
11. собираем яблоки с дерева;
12. меняем колесо на машине.

Ведущий должен каждое новое движение поручать новому следующему «гостю», который стоя в круге, меняет движения.

Зеркала должны очень точно повторять движения исполнителя

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- что было легко делать;
- что было трудно делать;
- какие были открытия;

**Упражнение «Кто это».**

Группа сидит в круге. В центр круга (ближе к ведущему) вызывается один участник, он становится лицом к ведущему. Это будет «Знатоком».

*Вариант 1.* Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в круге. Участникам ведущий должен показать на одного из участников, сидящего в круге. Задача: описать внешность, характер, особенности этого участника. Участники по очереди описывают партнера так, чтобы отгадывающий понял и угадал, кого описывают.

*Вариант 2.* «Знатоку» задаются вопросы, на которые он должен отвечать. Вопросы касаются внешности, одежды участников:

- у Димы какого цвета майка?
- какого цвета обувь у Максима?
- У Даши какая прическа, хвостик или 2 косички?
- у кого из девочек белая заколка в прическе?

Игра повторяется с разными «Знатоками» несколько раз.

Рефлексия

Высказываются «Знатоки» по приглашению ведущего:

- что было легко вспоминать;
- в чем была трудность;
- какие были открытия.

### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о других. Мы работали в парах и играли в две большие группы. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я узнал о себе и о других много нового. Было трудно повторять чужие движения, но именно тогда я смог лучше понять другого человека».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я буду внимательнее относиться к каждому человеку».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 4. «Ты» и «Я тебя вижу».**

**Цель:** Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### ***Упражнение «Встреча взглядами».***

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, садятся на свои места, остальные продолжают игру. Игра продолжается, пока все участники не сядут на свои места.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко найти себе пару;

- в чем была трудность;

- какие были открытия.

Предполагаемый вывод: «Прежде, чем заговорить с человеком, нужно сначала найти его взгляд, это значит - согласие на общение».

#### ***Упражнение «Ответы за другого».***

Участникам предлагается взять лист бумаги А4 и разделить вертикальными линиями на 3 части. В верхней части среднего столбца подписать своё игровое имя. Над левым столбцом написать имя участника, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, так же через одного.

**Инструкция:** "Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно. Возможный перечень вопросов (должен быть на флипчарте):

1. Ваш любимый цвет.

2. Ваше любимое мужское имя.

3. Ваше любимое женское имя.

4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого.

5. Ваше любимое времяпрепровождение.

6. Фильмы, какого жанра вы предпочитаете?

7. Музыкальные предпочтения.

После заполнения листочков каждый, начиная с ведущего зачитывает результат, начиная со своего ответа, потом, называя предполагаемый результат соседа слева и соседа справа. Соседи могут согласиться, кивнув головой или не согласиться, подняв руку, прося слова. Потом они говорят свой результат.

Так должен пройти полный круг участников.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?»

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я писал наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Мы часто думаем, что знаем человека, а сами - не знаем и ошибаемся. Надо бы спросить, а потом делать вывод».

- «Что из этого упражнения я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Надо сначала спрашивать, а не навязывать свое мнение и решение. В этом часто находится причина недопонимания, обид и конфликтов».

### **Упражнение «Найди пару».**

Каждому участнику при помощи малярного скотча прикрепляется на спину цветной листочек бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару.

Предлагаемые варианты:

Крокодил Гена и Чебурашка,

Дед Мороз и Снегурочка

Лиса Алиса и Кот Базилио

Чип и Дэйл

Волк из «Ну, погоди!» и Заяц из "Ну, погоди!"

Красная Шапочка и Серый Волк

Емеля и Щука

Том и Джерри

Щелкунчик и Крысиный Король

Кай и Снежная Королева

Белоснежка и Чудовище

Дед Мазай и зайцы

Золушка и Принц

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет".

Задавать следует вопросы типа: (написать на флипчарте!):

- «Этот сказочный герой – из мультфильма?»;

- «Этот сказочный герой – человек?»;

- «Этот сказочный герой – ребенок?»;

- «Этот сказочный герой из мультфильма о коте и мышке?»;

- «Этот сказочный герой терял туфельку на балу?»;
- «Этот сказочный герой из русской народной сказки?»;
- «Этот сказочный герой приносит подарки детям на Новый год?».

Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.  
На упражнение отводится 10-15 минут.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Трудно ли было найти свою пару?»*

Предполагаемые ответы: «Мне было очень трудно, я задавал вопросы наугад. Было радостно, когда я угадывал и немного обидно, когда ошибался».

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Я часто думал, что найти друга легко, но пока всех не обойдешь, всех не поспрашиваешь свою пару не найдешь. Кто молчал и ждал, тот долго никого найти не мог. Чтобы найти, надо было самому подходить и задавать вопросы».

### **Упражнение «Любое число».**

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует "встали". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Разговаривать во время игры запрещено! Задача участников – решить проблему без разговоров.

После нескольких неудачных попыток обычно один из участников (лидер) берет на себя руководство, определяя решения жестами. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Все что не запрещено – разрешено. В большой группе людей всегда должен найтись тот, кто возьмет на себя ответственность за решение и вся группа должна принять его руководство или проиграть».

### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы рассказывали о себе и много узнали о своих соседях. Мы работали в парах и искали себе пару с помощью вопросов. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Мне было тревожно задавать вопросы, а потом оказалось, что это не страшно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо лучше присматриваться к людям. У нас больше общего, чем казалось раньше».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я смогу подойти и заговорить с любым человеком, задать ему вопрос».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 5. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Вступительное слово:** Дорогие ребята, все вы знаете, что общение сопровождает нас повсюду и всегда, и невозможно представить, как может человек обойтись без этого уникального дара. Необходимо заметить, только то, что общение не всегда бывает приятным: конфликты, ссоры – нередко портят нам настроение, а проблема возникновения их неумение и незнание правил эффективного общения.

#### **Упражнение «Я здороваюсь».**

**Цель игры:** Позитивное приветствие и сплочение участников игры.

**Ведущий:** Участники по кругу называют свое имя и добавляют фразу:

- «Я здороваюсь вот так!» и показывается какие – либо простое движение (наклон головы, протягивание руки, пожимание своих 2 рук перед собой и т.д.).

Следующий участник слева, по часовой стрелке, должен указать на 1 участника, повторить его имя:

- «Это - ..., она здороваается вот так!» и повторить его движение, потом представиться:

- «Я - ..., я здороваюсь вот так!» и показать свое движение (движения повторять нельзя!).

Следующий участник начинает снова с 1, показывает всех остальных до него уже выступавших и только потом произносит свое имя и показывает свое движение.

Так продолжается по кругу и последний участник должен перечислить всех в кругу и повторить все движения.

Рефлексия

Высказываются участники по приглашению ведущего:

- было ли легко решить задачу?
- в чем была трудность?
- какие были открытия?

Предполагаемый вывод: «Первым было легко, а всем потом становилось все труднее. А движения участников раскрывали их характер».

#### **Упражнение «Список качеств».**

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

**Первый этап** (3 минуты): Вы должны на листочках самостоятельно составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

**Втором этап** (5 минут): Сейчас мы зачитаем то, что получилось у каждого и выработаем общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры,

иллюстрирующие, как и когда эти качества помогли преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

*Третий этап* (3 минуты): Каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;
- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

Обсуждение полученных результатов

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»*

Предполагаемый ответ: «Я считал, что у меня все хорошо, а оказалось, что не все, надо что-то делать. Просто так эти качества в человеке не появятся».

### ***Мини-лекция.***

Введение теоретических понятий (Понятия написаны на флипчарте):

*Ведущий:* Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

*После того как участники тренинга высказали свое мнение, ведущий представляет теоретические определения на слайде.*

**СПОР** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**КОНФЛИКТ** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**ИНЦИДЕНТ** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

### ***Упражнение «Правда или ложь».***

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. (Можно дать в руки по камушку, один из которых – красный, второй – зеленый).

После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать участникам то, что именно у него в коробке лежит бумажка (именно у него красный камушек).

Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка (красный камушек) то есть определить, кто говорит правду, а кто – ложь. Группа должна опираться на внешние признаки, на особенности речи

выступающих. В случае, если группа ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?*»

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Ложь часто видна, стоит только внимательно прислушаться и присмотреться. А конфликт, спор бывает каждый день».

**Упражнение «Два барана».**

Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно издавать звуки "Бе-е-е".

Вывод игры: - Это и есть противостояние, можно сказать, что это и есть конфликт, то есть столкновение.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя почувствовал во время проведения этого упражнения?*»

Предполагаемые ответы: «Мне было смешно, а потом даже трудно. Мне захотелось победить и я начал толкать. Было трудно найти равновесие».

**Упражнение «Учитель и ученик».**

В парах один играет роль ученика, второй играет роль учителя.

Задача **первого этапа**: Учитель должен лаской, уговорами, поглаживаниями заставить другого человека принять максимально компактную позу, принять более зажатую позу.

После чего воспитатели меняются клиентами.

Задача **второго этапа**: Учитель должен как можно больше раскрыть, растопырить, клиента, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что чувствовал в этой игре Учитель? Ученик?*»

- «*В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?*»

- «*Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?*»

Предполагаемый ответ: «Не всегда понятно, что хочет сделать с тобой другой человек и чувствуешь себя не очень комфортно».

**Упражнение «Ругаемся овощами».**

Предложить участникам повернуться к соседу слева и произнести фразу, поругаться овощами:

"Ты – огурец",

"А ты – редиска".

"Ты – морковка",

"А ты – тыква" и. т.д.

Когда круг закончен, предложить снова обратиться к соседу слева и произнести снова эту же фразу, но немного изменить ее, добавить ласкательный суффикс «ОЧК» или «ЕЧК»:

Круг начинается заново.

- ты - огуречик,
- ты - редисочка,
- ты - морковочка,

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал в этой игре в 1 кругу и во 2 кругу».*

Предполагаемый ответ: «В 1 кругу было немного обидно, а во второй раз было не обидно, а смешно».

Вывод: конфликт может спровоцировать форма слова и даже интонация, с которой слово произносится.

#### **Упражнение «Мышь и мышеловка».**

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг у другу – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача – любым способом вылезть из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Каким образом мышь выбиралась из мышеловки?».*
- *«В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»*

Предполагаемый ответ: «Это было решение конфликтной ситуации – уговорить, а не драться».

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы узнали новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы узнали, что можно увидеть, когда человек говорит неправду, мы поняли, что можно произносить слова, которые не обидят, а рассмешат человека. Мы работали в парах, были и учителем и учеником, были даже двумя баранами. Мы внимательно приглядывались друг к другу. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 6. «Конфликты в нашей жизни».**

**Цель:** Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент», развитие умения нравственного самопознания, самоанализа.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, цветные листочки с надписями, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Приветствие».**

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**Беседа о конфликтах.**

Мы с вами продолжаем работу над саморазвитием, сегодня на занятии мы рассмотрим способы управления конфликтами, для чего на это необходимо знать? (выслушиваем мнение ребят).

Беседа. (Вопросы написаны на флипчарте):

- В чем сходство и различие понятий СПОР и КОНФЛИКТ?
- Что такое КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ?
- Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
- С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?
- Что чаще всего для вас является причиной конфликта?
- Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувство достоинства всех людей, задействованных в конфликте?
- Были ли вы свидетелями такого успешного разрешения конфликта?

**Рефлексия**

Ребята по кругу высказывают свое мнение, отвечая на вопросы, что нового ты узнал о конфликте? Чему ты научился?

**Упражнение «Чувствительность».**

Выбираются 2 человека, которые уходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять.

**Рефлексия**

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовали в этой игре те, кто отгадывал?»
- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»
- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Покажи, что написано».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например: сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

**Инструкция:** Сейчас я с помощью малярного скотча прикреплю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас и сделаю это так, чтобы участник не видел, что на ней написано.

Участник выйдет в центр, мы все сможем прочесть написанное слово, но при этом ничего не будем говорить ему. Его задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи он может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, сообщить ему то, что написано на карточке, то есть только показа только жестами и мимикой.

Те, кто окажется в центре круга и будут отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться.

По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, ведущий сообщает ему об этом.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал в этой игре Участник».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Геометрические фигуры».**

Участники встают, берутся за руки и не разрывая рук должны выполнить определенные задания за минимальное количество времени.

*Первый этап.* Нужно за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 сек;

Квадрат – за 10 секунд;

Треугольник – за 8 секунд;

Ромб – за 6 секунд;

Круг – за 3 секунды.

*Второй этап.* Все закрывают глаза и выполняют новые задания, держась за руки. Когда фигура построена, ведущий предлагает открыть глаза и посмотреть результат. Затем снова закрывают глаза и дается новое задание.

Треугольник;

Овал;

Зигзаг;

Звезда 5 лучей;

Птичий косяк;

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал во время второго, слепого этапа?».

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

Предполагаемый ответ: «Когда строим одно общее дело, то все или победили, или проиграли. Поэтому мы принимали быстрые решения, подчиняясь лидеру».

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»

Предполагаемые ответы: «Во время противодействия мне было тревожно».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Надо уметь понимать, что наступила конфликтная ситуация и надо ее решать, а не доводить до противодействия».

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я смогу понять, что начинается спор и смогу предотвратить конфликтную ситуацию».

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

### **Шаг 7. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объем:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, малярный скотч, листочки-памятки, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника, 3 комплекта цветных фломастеров.

#### **Упражнение «Печатная машинка».**

Цель упражнения: Разминка, выработка навыков сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза.

Варианты:

«У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том»;

«Ехали медведи на велосипеде,

А за ними – кот, задом наперед».

Буквы, составляющие текст, должны по очереди проговорить участники по кругу (запятая тоже произносится). Фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

#### **Мини-лекция.**

Существуют правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты (данные правила могут быть заранее оформлены на листочках-памятках и розданы каждому участнику. В этом случае результативность обсуждения будет намного выше):

1. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.

2. Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

3. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

4. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

5. Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции. Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;

- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;

- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;

- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;

- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

Рефлексия:

«*Вспомните, когда выполнение этих правил им действительно помогло избежать конфликта*».

**Упражнение «Побег».**

Группу делим на 2 части и распределяем их на расстоянии друг от друга. Половина участников группы стали «путешественниками» и попали в плен к «пиратам» и стала «заложниками». Но оставшиеся игроки не теряли времени даром и подготовили побег. «Заложникам» нужно сообщить план побега. Так как все они находятся в разных местах, к каждому посылается отдельный игрок сообщить план побега. Естественно, план у каждого свой.

Участникам группы «Освободители» раздаются листочки и ручки, они должны очень кратко написать свой план побега. (Для сокращения времени они могут предлагать побег 2 или 3 «заложникам»).

Сообщить план побега необходимо только жестами, так как кричать вслух небезопасно: может услышать охрана. Делать это нужно достаточно быстро, в течение 1 минуты, поскольку существует риск быть замеченными.

По одному каждый из группы «Освободители» подходят к своему «Заложнику» и жестами сообщает план побега. После окончания сообщения каждый «заложник» по очереди рассказывает всем о том плане побега, который был подготовлен для него. После рассказа каждого «заложника» свой вариант зачитывает тот, кто готовил этот план. Рассказы сопоставляются. Если они в основных деталях совпадают, то «заложник» считается освобожденным, если нет – остается в плену.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что чувствовал во время показа плана побега?»

- «В этой игре был спор? Конфликт? Конфликтная ситуация? Инцидент? В чем именно?»

- «Какой вывод можно сделать после проведения этого упражнения?»

**Упражнение «Что приводит к конфликту?».**

Участники делятся на 3 -4 подгруппы. Работа в микрогруппах.

Задача участников на этом этапе - определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов и представить свое решение в виде рисунка-схемы. После работы в микрогруппах участники представляют свое видение проблемы.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту:

- неумение общаться,
- неумение сотрудничать,
- отсутствие позитивного утверждения личности другого.

Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

**Упражнение «Цвет».**

Участники группы стоят по кругу. У тренера в руках мяч. **Инструкция:** Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, при этом, когда бросаем – называем какой-либо цвет, а когда ловим – называем в ответ объект такого цвета. Например:

- желтый – солнце
- белый – облако;
- красный – роза;
- фиолетовый – баклажан;

- оранжевый – апельсин.

Будем внимательны: не будем повторять те цвета и объекты, которые уже названы, и дадим возможность каждому из нас участвовать в работе.

Если кто-то растеряется, ошибется, то он выбывает из игры. Играем до Трех выбывших и потом все вместе назначим им наказание (спеть песню, сделать комплекс гимнастических упражнений и т.п.).

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы обсудили новые понятия: конфликт, конфликтная ситуация, спор, инцидент. Мы поняли, что можно передать информацию без слов и быстро построить геометрическую фигуру, держась за руки. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемый ответ: «Мне было затруднительно придумать схему и план побега. Когда мы работали вместе, то как-то само придумывалось, а когда в одиночку, то трудно».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «совместная деятельность всегда – лучший вариант решения конфликтной ситуации».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «В ситуации конфликта лучше действовать сообща, а не тянуть решение на себя».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 8. «Управление конфликтом».**

**Цель:** Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

**Объем:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Комплимент».**

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера слева и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал, когда тебе говорили комплимент?»*

Предполагаемый вывод: Когда человек слышит о себе хорошие слова, это совпадает с потребностью самоуважения, у каждого работает потребность «Я – хороший». В этой ситуации у человека происходит выброс химических элементов типа эндорфина, серотонина – то есть веществ, вызывающих чувство удовольствия. Эти вещества называют еще «Эликсирами счастья». Оказывается, много ли надо человеку, чтобы почувствовать себя немного счастливее!

#### **Упражнение «Я – уникален».**

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе и отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными. Если озвученное качество, умение или свойство есть у кого-нибудь в кругу, тот поднимет руку и уникальностью это качество не считается.

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что чувствовал, когда ты действительно оказался уникальным в нашем кругу?»*

Предполагаемые ответы: *«Уникальность – качество очень приятное. Самое главное – это увидеть, рассмотреть уникальность каждого. Я не предполагал, что среди нас такие интересные участники!»*

**Упражнение «Слухи».**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты.

Пять участников на некоторое время выходят из помещения. Ведущий открывает лист флипчарта, где написана история. История озвучивается оставшимся участникам, сидящим в кругу. Приглашается первый участник и ведущий предлагает участнику прослушать историю и ее запомнить. Задача игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию второму участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу.

Второй передает третьему, тот – четвертому и так далее. Последний 6 участник должен рассказать историю всем присутствующим. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

Возможная история:

*«Директор школы просил передать, что он задерживается на 2 часа, он поехал на оптовую базу выписывать для школы новое оборудование для кабинета физики, поэтому совещание переносится на завтра на 14.00.*

*Передайте завучу, что уроки в 3 классах начнутся с общей линейки. Всех обучающихся перед 1 уроком собрать в большом фойе на 1 этаже. Придет представитель пожарной охраны города и сделает несколько объявлений. И предупредите, что нельзя опаздывать!*

*В эту пятницу оказывается будет большое солнечное затмение, надо провести в каждом классе классный час о том, что это такое и даже к пятнице выпустить стенгазеты на эту тему. Пусть 9 класс оценит эти работы и объявит победителя.*

*В субботу объявляется день здоровья, поэтому всем учащимся и учителям надо прийти к 8 утра в спортивной форме, будет проводится спартакиада, а уроков не будет».*

Рефлексия

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Предполагаемый вывод: *«Информация при передаче искажается и теряется. Для предотвращения потери надо использовать записи, нельзя надеяться только на свою память. Поэтому мы на уроках записываем, домашние задания – пишем, в дневник задания записываем!»*

**Упражнение «Воздух, земля, вода».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «воздух», «земля» или «вода», а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово «воздух» – название птицы, во втором

случае («земля») – животного, и если было сказано «вода» – название рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее.

По ходу работы тренер побуждает участников группы увеличивать темп.

**Упражнение «Варианты общения».**

Участники разбиваются на пары. Предлагается тема разговора. Например, «Книга, которую я прочел недавно», «Мой любимый фильм» или «Мой домашний питомец».

*"Синхронный разговор"*. Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. По сигналу разговор прекращается.

*"Игнорирование"*. В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

*"Спина к спине"*. Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

*"Активное слушание"*. В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех вариантах общения?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

- Как вы себя ощущали во время последнего варианта?

- Что помогает вам в общении?

Предполагаемый вывод: очень важно во время слушания показать все своим телом, что тебе разговор интересен, важен. В противном случае это может быть источником обиды и спровоцировать конфликт.

**Упражнение «Домик».**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «домика». По очереди к «домику» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

*Примечание.* Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Рефлексия:

- Как вы себя ощущали во время постройки «домика»?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

**Упражнение «Акула».**

Материалы: два листа бумаги от флипчарта. Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры.

Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде «Акула!» задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

#### **Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с комплиментов, искали в себе уникальность, поняли, как искажается информация и как правильно надо слушать собеседника. Мы поняли, что можно сохранять свой коллектив, если вместе решать проблему и держаться друг за друга. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Надо записывать информацию, а то она превращается в слухи. Надо поддерживать своих в ситуации опасности, тогда все выиграют».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я не буду слушать слухи, потому, что это – искаженная информация, им нельзя верить. Я буду правильно слушать, когда со мной говорят».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

### **Шаг 9. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, резиновый мяч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

#### **Упражнение «Я еду в Магадан».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. *Инструкция:* "Сейчас я брошу мяч кому-нибудь из нас и скажу, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют.

При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже "побывали" другие и те предметы, которые уже назывались".

Во время упражнения участники могут теряться, поэтому мы им подсказываем варианты нужных предметов.

Рефлексия

- *Чей вариант был наиболее интересным, необычным?*

- *Как эта игра похожа на нашу жизнь?*

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда тебя посылают ... на пальму. Но если тут же мы добавляем три предмета, которые я возьму с собой –

телевизор, ведро и бабушкин зонтик, то становится смешно и конфликтная ситуация разрешается.

**Упражнение «Одно число».**

Участники стоят тесно в кругу. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде «1-2-3!» «выбрасывают» пальцы, то есть показывают определенное количество пальцев на 2 руках. Движение должно быть резким!

Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Рефлексия

- Почему сразу не получалось?
- Как эта игра похожа на нашу жизнь?

Предполагаемый вывод: Бывают ситуации, когда надо очень быстро выполнить одно действие, а времени на обсуждение нет. Поэтому мы должны в этой ситуации почувствовать друг друга и довериться тому, кто берет ответственность за решение на себя. Если хотя бы один будет сам по себе, удачи не будет. Это решение конфликтной ситуации и называется «совместная деятельность».

**Упражнение «Ассоциации».**

Участники группы сидят по кругу. На флипчарте написаны перечень ассоциаций:

- время года;
- пейзаж;
- дерево;
- птица;
- животное;
- город;
- страна.

Участникам раздаются листочки бумаги и ручки.

*Первый этап:* "Сосредоточитесь на своем соседе слева. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку".

Лист бумаги разделите по вертикали (сверху – вниз) пополам. В левой колонке напишите слово «Я», а во второй колонке – имя своего соседа слева.

Теперь посмотрите на флипчарт. Почувствуйте, с каким временем года вы можете сравнить себя, а с каким – своего соседа. Ассоциация – это сравнение, близкое состояние. Заполните 1 строчку.

Работаем дальше, решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, больше всего соответствует вашим впечатлениям о себе и об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет свои результаты.

*Второй этап:* Каждый зачитывает результаты своего соседа, а сосед озвучивает свой вариант оценки себя. Если обе ассоциации совпадают, участники аплодируют.

Рефлексия:

- Сколько у вас было совпадений?
- Кого удивили ассоциации о себе?
- Почему ассоциации так не совпадали?

Предполагаемый вывод: мы видим себя не так, как видят другие. Иногда другие о нас лучшего мнения и видят в нас то, что мы не видим. Полезно узнать,

как нас видят и ощущают окружающие, это может быть тоже выходом из конфликтной ситуации.

**Мини-лекция.**

Способы и правила разрешения конфликта.

Разрешение конфликта – это процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющего общую значимость для участников конфликта, и на этой основе гармонизация их отношений.

Способы разрешения конфликта (юмор, «психологическое поглаживание», компромисс, анализ ситуации, «третейский» суд, ультиматум, подавление партнера и разрыв связи).

Правила разрешения конфликта.

- а) анализ конфликтной ситуации;
- б) разрешение конфликта.

**Упражнение «Проталкивание в автобусе».**

Все участники встают 2 колоннами спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Игра продолжается, пока все не попробуют «выйти» из автобуса.

Рефлексия

- *Какое было отношение к выходящему из автобуса?*
- *Какие чувства испытывал сам выходящий по отношению к пассажирам?*

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы начали сегодня с того, что отправляли друг друга в дальние края, находили ассоциации о себе и о других, решали конфликт в автобусе. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я удивлен, какие интересные и уникальные у нас участники, раньше я этого не знал. Мне было странно, что меня видят не таким, как я думал».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Нас другие видят не так, как мы сами и мы можем обижаться на это».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь увидеть в других то, что они хотели бы видеть в себе».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

**Шаг 10. «Самоконтроль в общении».**

**Цель:** Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Огонь – лед».**

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела.

По команде ведущего: «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно.

По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Рефлексия

- *Что было труднее выполнять – Огонь или Лед? Почему?*

Предполагаемый ответ: «Лед, так как удерживать неподвижно позу всегда труднее, чем двигаться. Учителей на уроке раздражает, когда мы двигаемся».

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

Предполагаемый ответ: «После вынужденного неподвижного состояния на уроке надо спокойно подвигаться на перемене».

#### **Упражнение «Скульптор и глина».**

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Рефлексия

- *Что было труднее выполнять – Скульптора или Глины? Почему?*

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

Предполагаемый ответ: «Чтобы не было раздражения, нужно проговаривать то, что я хочу сделать».

#### **Упражнение «Согласованные действия».**

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Группа делится на пары, пара выходит в центр круга и должна выполнить упражнение без подготовки. Участникам предлагается по очереди выполнить вдвоем действия, при этом не разговаривать:

- распилить дрова;
- гребля вдвоем в одной лодке;
- перемотать нитки из мотка в клубок;
- перетягивание каната;
- перенести тяжелые коробки из шкафа в сарай;
- повесить белье на веревку;
- вытряхнуть большое одеяло;
- перенести большое бревно;
- помыть большое окно;
- раскрыть большие ворота.

Рефлексия

- *Кто наиболее согласованно выполнял свое задание?*

- *Что нужно для лучшего согласования действий?*

- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения для себя?*

#### **Упражнение «Экзамен».**

Вам предстоит сдавать экзамен, и вдруг учитель предлагает пяти ученикам защищать реферат, а не учить билеты. Четыре темы выбрали сразу же. Осталась только одна тема, и вы хотите ее взять. Как вы поступите, если ею заинтересовался ваш друг; просто одноклассник и т. п.?

#### **Упражнение «Гостиница».**

группа делится на пары:

**А** – швейцар в гостинице, куда **В** крайне необходимо войти.

**В** дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить **А** пропустить его. Ведущий дает команду на начало игры.

Затем ведущий определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Рефлексия:

- *Вы смогли выполнить задание с помощью обмана?*
- *подкупа?*
- *честным путем?*
- *пытаясь войти в доверие?*
- *пытались разжалобить?*
- *силой?*
- *Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?*
- *Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?*

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах – были глиной и скульптором, были огнем и льдом, согласовывали свои действия и решали проблемы с вахтером. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- *«Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»*

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал себя более уверенно, когда управлял ситуацией. Мне было интересно решать проблему».

- *«Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»*

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства и желания второй стороны».

- *«Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»*

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь в своей жизни решать сложные ситуации более правильно, никого не обижая».

- *«Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»*

## **Шаг 11. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, 2 коробка спичек, цветные листочки с рисунками, 4 дополнительных стула, листочки с обозначением эмоций, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

**Упражнение «Выбор пары».**

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников).

**Инструкция:** На счет «раз» каждый из вас должен, оставаясь на своем месте и молча найти себе пару. Когда я скажу «два», вы вместе начнете одинаковое движение. Игра играется 3 раза.

Я снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Потом я в третий раз снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Задача: все 3 раза найти себе новых партнеров.

Выполнение задания.

Рефлексия:

- «Как создавалась пара?»

Предполагаемый ответ: «Основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п.»

- «Как происходил выбор одинакового движения?»

Предполагаемый ответ: «Проявление инициативы в контакте и при выборе общего движения».

Выявлены такие варианты взаимодействия:

- один из участников пары проявляет инициативу, тем самым, подавляя инициативу другого;
- один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого;
- в процессе взаимодействия происходит постоянная передача инициативы от одного участника пары к другому и наоборот;
- взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

#### **Упражнение «Рисунок из спичек».**

Цель: продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Участники делятся на пары. Упражнение выполняют по 2 пары в центре круга, поставив свои стулья спиной к друг другу, остальные наблюдают за результатом.

Две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся в центре круга на свои стулья спиной друг к другу так, чтобы не видеть рук друг друга. Перед ними на дополнительные стулья перед ними (как на стол) выкладывается по 7 спичек.

Одному из пары ведущий выдает листочек с нарисованным узором-заданием, участник должен составить из 7 спичек заданную фигуру. Следующая задача этого участника пары объяснить второму участнику, как лежат его спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем сравниваются результат и образец.

Рефлексия:

- «Какие трудности были при составлении узора?»

- «Все ли было понятно при объяснении?»

- «Почему получился такой результат?»

#### **Упражнение «Угадай эмоцию».**

Участники садятся по кругу.

Инструкция: "Сейчас я раздам некоторым участникам карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено".

В ходе упражнения ведущий дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние вызвано (например, радость), можно спросить, прежде всего, у тех,

кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать "банк" тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

**Упражнение «Угадай чувство».**

Участники группы делятся на две подгруппы. *Инструкция:* "Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить всем вместе. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. (Можно перечислить возможные чувства и эмоции, из которых следует выбрать одно.)

В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами".

Подгруппы готовятся в разных частях помещения. После того как подготовка закончена, ведущий предлагает одной из подгрупп выйти в центр и изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит.

Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого ведущий обращается к подгруппе, которая демонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, ведущий должен ориентироваться на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

- участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;
- участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;
- участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то ведущий может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?».

Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели новое занятие. Мы сегодня работали в парах, собирали рисунок, определяли эмоции человека или всей группы, согласовывали свои действия. Пришло время подвести итоги занятия».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения нашего занятия?»

Предполагаемые ответы: «Я чувствовал ту эмоцию, которую надо было определять. Мне было интересно решать проблему».

- «Какой вывод можно сделать после участия в этом занятии?»

Предполагаемый ответ: «Чтобы решить конфликтную ситуацию, нужно хорошо понимать чувства, эмоции и желания второй стороны».

- «Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?»

Предполагаемый ответ: «Я постараюсь найти точные слова для определения чувства и эмоций».

- «Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?»

## **Шаг 12. «Решение конфликтных ситуаций».**

**Цель:** Формирование навыков разрешения и профилактики конфликтов.

**Объём:** 1 занятие 60 минут.

**Оборудование:** Флипчарт, малярный скотч, листы А4, ручки или карандаши на каждого участника.

### **Упражнение «Подарок».**

Каждый участник без слов, жестами, мимикой должен показать, какой подарок он «дарит» своему соседу слева, она и все пробуют угадать, что это за подарок. Каждый передает свой подарок и так весь круг.

Рефлексия:

- «Какие трудности были при понимании подарка?»

- «Какой подарок был самым интересным?»

### **Упражнение «Передача чувств».**

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т. д. У последнего спрашивают какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

Рефлексия:

- «Какие трудности были при передаче чувств?»

- «Почему произошел сбой информации?»

### **Упражнение «Комплимент».**

Все становятся в круг.

**Инструкция:** "Сергей (тренер обращается к одному из участников), выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д."

### **Упражнение «Пожелания».**

**Первый этап.** Все участники садятся по кругу. Ведущий с помощью малярного скотча прикрепляет чистый лист к спине каждого участника. Раздаются ручки.

**Инструкция:** Наша работа подходит к концу. Однако перед тем как мы закончим нашу работу, мы напишем каждому наши пожелания. Мы работали вместе, поэтому писать пожелания для каждого будем тоже вместе. Так как мы занимались проблемой общения, то хотелось бы пожелать каждому то, что нам помогает в общении. Не забываем наше правило: «Уважение».

Предлагается всем встать, подойти к спине любого участника и написать все, что хочется для его успешной жизни.

Ведущий тоже ходит по кругу, пишет свои пожелания и контролирует, чтобы участники писали корректные фразы, не обижающие участников.

*Второй этап.* Все рассаживаются на свои места. Ведущий проходит по кругу, открепляет листочки и вручает каждому его листок. Каждый участник читает свои пожелания про себя.

*Третий этап.* Каждому участнику дается слово, он может прочитать свои пожелания, может просто поблагодарить других участников, может прокомментировать пожелания.

Рефлексия:

- «*Какое пожелание удивило больше всего?*»

- «*Какие пожелание понравилось больше всего?*»

**Итоговая рефлексия.**

«Сегодня мы снова сели в круг и провели итоговое занятие. Мы сегодня говорили друг другу комплименты и пожелания. Пришло время подвести итоги всех наших занятий».

Высказываются все по кругу по приглашению ведущего:

- «*Что я нового для себя увидел (почувствовал) во время проведения всех наших занятий занятия?*»

- «*Что во мне изменилось после участия в наших занятиях?*»

- «*Что из этого тренинга я возьму в свою жизнь?*»

- «*Чье участие в занятии тебе запомнилось больше всего, удивили?*»

Методическое пособие «Шаги к конструктивной самостоятельности» по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних. Ставрополь, 2021г. – 184 с.

Подписано в печать 23 декабря 2021г.  
Формат 210х297 мм. Бумага офсетная.  
Тираж 110

ООО «Арт-текс групп», Россия,  
Ставропольский край, 355041, г. Ставрополь,  
ул. Л.Толстого, 57/ ул. 8 Марта, 63  
[art-teks@yandex.ru](mailto:art-teks@yandex.ru)

(знак информационной продукции  
Федеральный закон № 436 - ФЗ от 29.12.2-10г.)

**Методическое пособие «Шаги к конструктивной  
самостоятельности» по профилактике  
деструктивного поведения несовершеннолетних**