**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» «ЛАЗУРНЫЙ»**

**Программа принята**

**методическим советом**

**протокол №\_\_\_\_\_\_\_**

**от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г**

**«ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»**

**Разработчик программы**

**Морозова Ирина Витальевна**

**воспитатель**

**Реализует программу:**

**Морозова Ирина Витальевна**

**г. Балаково**

Пояснительная записка

Тот, кто думает,

что можно обойтись без других,

сильно заблуждается.

Еще сильнее заблуждается тот,

кто думает, что другие

не могут обойтись без него.

Ф. Ларошфуко

1. Обоснование программы

Одна из основных потребностей в переходном возрасте — построение социальных отношений. То есть подростку важно почувствовать себя в «стае», среди равных, и общаться со сверстниками. Но иногда случается так, что дети не имеют друзей, не желают никаких контактов и вообще не хотят выходить из своей комнаты. Как распознать проблемы в коммуникации и победить их?

Что касается дружеских отношений, то это более сложный вопрос. У современного подростка они не так просто складываются, как у нас. Дружба — долгосрочные отношения, которые требуют 3–5 лет. Сегодня родители — продюсеры собственных детей. Развивают их с 3–5 лет — водят по кружкам, спортивным секциям, музыкальным студиям. И у детей не успевают сформироваться дружеские отношения, потому что все пробуют разные занятия, надолго в одном месте мало кто задерживается. Родителям в первую очередь важно, чтобы ребенок развивал свои способности. А социальные контакты — по остаточному принципу. Поэтому у детей нет опыта долгосрочных отношений. Возможно, в дальнейшем это отразится и на семье, если такие люди не будут готовы жить в браке до старости: пообщались и разошлись.

К тому же современные дети воспитываются как индивидуальности. Если старшее поколение было ориентировано что-то вместе строить, то современное — ярко выраженные индивидуалисты. Когда они собираются вместе, это довольно высококонкурентная среда, поэтому подружить их — сложная задача даже для опытного педагога. На первом месте у подростков сегодня семья (если она успешна) и мнение родителей, на втором — интернет, где можно найти ответ на любой вопрос, и на третьем — значимый взрослый вне семьи. Это может быть педагог, тренер, старший друг, к которому можно обратиться за советом. И на самом последнем месте — ровесники.

Поэтому детский социально-оздоровительный центр «Лазурный» является именно той благоприятной обстановкой для формирования у детей старшего школьного возраста дружеских отношений со сверстниками.

Данная программа «Давайте жить дружно», помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение.

Участие в программе рекомендовано детям от 13 до 17 лет, которые хотят и готовы получить умения и навыки в сфере общения.

**2.** Для решения поставленных задач в программе используются следующие **методы психолого-педагогического воздействия и техники:**

* элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
* визуализация;
* психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
* телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
* игровые методы;
* арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
* моделирование и анализ проблемных ситуаций;
* групповая дискуссия;
* ассоциативный метод;
* мозговой штурм;
* проективные методы вербального и рисуночного типа;
* ролевая игра.

**Сказки** являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

**Арт-терапия** является средством свободного самовыражения и самоосознавания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Элементы **аутотренинга** используются на занятиях для снятия нервно-психического напряжения.

В **групповой дискуссии** ребята учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

Различного вида **игры** необходимы для эмоционального развития, повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия.

**Визуализация** дает возможность с помощью самовнушения и са­морегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут как отражать стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

**Мозговой штурм** предлагается для создания новых идей, направленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются, с тем, чтобы потом выбрать самые лучшие.

**Ролевая игра** создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, подростки используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

3. Актуальность программы

Дети, приехавшие из разных уголков Саратовской области, не все владеют навыками общения и умениями бесконфликтно выходить из разных жизненных ситуаций. Ребёнок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, быть интересным окружающим, чувствует себя уязвлённым и отвергнутым, что может привести к эмоциональному неблагополучию: снижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости, формированию тревожности, или, наоборот, к чрезмерной агрессивности поведения. Во всех случаях такой ребёнок сосредоточен на своём «Я», которое замкнуто на своих преимуществах или недостатках и обособлено от других. Доминирование такого отчуждённого отношения к сверстникам вызывает естественную тревогу, поскольку оно не только затрудняет общение со сверстниками, но и в дальнейшем может привести массу всевозможных проблем. Таким образом, выявилась проблема, которая поставила передо мной задачу, как сделать так, чтобы группы «Отверженных» не было и научить детей общаться.

**4. Цель программы**: формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию навыков бесконфликтного общения.
2. Мотивировать детей на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков.
3. Формировать у подростков навыки сотрудничества, коллективного взаимодействия и общения через участие в коллективных мероприятиях центра.
4. Обучить способам снятия напряжения.
5. Провести анализ реализации программы.

**5. Структура занятий**

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. Приветствие. Его ритуал придумывают сами ребята на первой встречи. Он служит для создания положительного настроя на работу и сплочения учащихся.
2. Объявление ведущим темы занятий. Может сопровождаться обо­значением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. (Например: «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей»). Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.
3. Основная работа по теме у занятия. Она включает в себя сово­купность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.
4. Завершение занятия и подведение итогов. Предполагает форму­лирование основных результатов, достигнутых на уроке. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

В процессе проведения занятий педагог следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, формирует дружеские взаимоотношения среди детей.

**6. *Ожидаемые результаты:*** в результате реализации данной программы:

1. У 100 % детей повысятся навыки бесконфликтного общения.
2. Подростки овладеют навыками самоанализа собственных поступков.
3. 100% подростков примут участие в коллективных мероприятиях центра на принципах сотрудничества и коллективного взаимодействия.
4. Более 80% детей овладеют способами снятия напряжения.
5. Аналитическая справка по итогам реализации программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Познакомимся поближе | * Установление контакта с детьми, * информирование о целях занятий, * обсуждение правил групповой работы * способствовать формированию и совершенствованию навыка самоанализа, а также развитию умения оценивать себя, свое поведение | 1. Приветствие Упражнение «Веселое приветствие»  3. Правила поведения на занятиях  4. Игра «Дождь»  5. Упражнение «Интервью»  6. Упражнение «Колокол»  7. Завершение занятия, рефлексия  8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) | 1 |
| 2 | Я не такой как все, и все мы разные | * Способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия * Стимулирование осознанию своих личностных черт и сопоставление себя с окружающими * Способствовать формированию и развитию навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. * Способствовать формированию и совершенствованию навыка самоанализа | 1. Приветствие  2. Упражнение «Ласковое имя»  3. Беседа «Что я знаю о себе?»  4. Обсуждение притчи «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)  5. Игра «Кто Я?»  6. Игра «Бездомный заяц»  7. Упражнение «Найди себя»  8. Релаксация «Сосчитай до 20»  9. Завершение занятия, рефлексия  10. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) | 1 |
| 3 | Наши сходства и различия | * Способствовать развитию навыков взаимодействия в группе * Способствовать развитию навыков самопознания и восприятия себя и других, создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе | 1. Приветствие. 2. Беседа «Наши сходства и различия». 3. Упражнение «Все мы чем-то похожи». 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания. | 1 |
| 4 | Общение в моей жизни | * Способствовать совершенствованию коммуникативных навыков * Научить подростков формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей * Продолжить формирование навыка самоанализа, анализа * дальнейшая отработка приемов уверенного поведения (аутотренинг-самоубеждение) * Познакомить с навыками саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения | 1. Приветствие 2. Упражнение «Дыхание» 3. Упражнение «Пустой стул» 4. Тест-игра «С тобой приятно общаться» 5. Упражнение «Ива на ветру» 6. Релаксация «Сосчитай до 20» 7. Завершение занятия, рефлексия 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) | 1 |
| 5 | Общение и уважение | * Создать благоприятную обстановку для эффективного повседневного общения * вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу * снятия психического напряжения | 1. Приветствие. 2. Упражнение «Я рад общаться с тобой». 3. Упражнение «Расшифруй слово». 4. Информационный блок. 5. Упражнение «Слепой и поводырь». 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания (дружелюбно, приветливо) | 1 |
| 6 | Общение в радость | * закрепить навыки позитивного общения * развить положительную самооценку * закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации * развить творческие способности | 1. Приветствие. 2. Упражнение «Вместо ссоры – помирились». 3. Упражнение «Мостик дружбы». 4. Игра «Чувствую себя хорошо». 5. Заключительная беседа «Общаться – это здорово». | 1 |
| 7 | Невербальные средства общения | * познакомить с понятием «невербальные средства общения» * развить навыки самопознания и восприятия себя и других | 1. Приветствие. 2. Беседа «Невербальные средства общения. 3. Упражнение «Сидящий и стоящий». 4. Упражнение «Спиной друг к другу». 5. Завершение занятия, рефлексия. 6. Ритуал прощания. | 1 |
| 8 | Что оказалось самым важным для меня | * Способствовать развитию процесса самопознания * закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях | 1. Приветствие. 2. Беседа «Что нужно знать для того, чтобы общение состоялось». 3. Упражнение «Дискуссия». 4. Упражнение «Зеркало и обезьяна». 5. Упражнение «Никто не знает». 6. Завершение занятия, рефлексия. 7. Ритуал прощания. | 1 |
| 9 | Почему люди ссорятся, или из конфликта без потерь | * познакомить с понятием «конфликт» * определить особенности поведения в конфликтной ситуации * обучить способам выхода из конфликтной ситуации * снизить уровень конфликтности подростков | 1. Приветствие. 2. Беседа о конфликте. 3. Упражнение «Разожми кулак». 4. Упражнение «Толкалки без слов». 5. Упражнение «Да и нет». 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания. | 1 |
| 10 | Конфликт – неизбежность или… | * формирование у детей старшего возраста способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии * формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества * формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения. | 1. Приветствие 2. Упражнение «Рубка дров» 3. Игра «Толкали без слов» 4. Упражнение «Ситуация» 5. Мозговой штурм «Конфликт» 6. Упражнение - игра «Я высказывание» 7. Релаксация «Волшебное слово» 8. Завершение занятия, рефлексия 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) | 1 |
| 11 | Предотвращение конфликтов | * отработать ситуации предотвращения конфликтов * закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации | 1. Приветствие. 2. Беседа «Предотвращение конфликтов». 3. Упражнение «Перетягивание каната». 4. Разыгрывание проблемных ситуаций. 5. Упражнение «Петухи». 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания. | 1 |
| 12 | Как правильно дружить, или ласковое слово и кошке приятно | * вырабатывать положительные отношения друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость * способствовать развитию адекватной самооценки | 1. Приветствие. 2. Беседа «Как правильно дружить». 3. Упражнение «Комплимент». 4. Игра «Рецепт». 5. Завершение занятия, рефлексия. 6. Ритуал прощания (дружелюбно, доброжелательно). | 1 |
| 13 | Я в мире людей | * формирование у учащихся способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе (визуальные образы), осознание своих достижений, развитие и совершенствование навыка уверенного поведения * формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения | 1. Приветствие. 2. Упражнение «Клубочек». 3. Упражнение «Доброе животное». 4. Обсуждение притчи «Солнце и ветер». 5. Упражнение «Давайте жить дружно». 6. Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков». 7. Релаксация «Я спокоен». 8. Завершение занятия, рефлексия. 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно). | 1 |
| 14 | Поведение и культура | * стимулировать поведенческие изменения * обучать индивидуализированным приемам межличностного общения | 1. Приветствие. 2. Информационный блок о понятиях «поведение» и «культура». 3. Упражнение «Ворвись в круг». 4. Упражнение «Оцени ситуацию». 5. Упражнение «Подарок». 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания (любезно, доброжелательно). | 1 |
| 15 | Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности | * осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека * развитие способности принимать друг друга ( с помощью нужных слов) * развитие благоприятного отношения к себе, уверенности (обратная связь) | 1. Приветствие. 2. Упражнение «Солнце и тряпичная кукла». 3. Упражнение «Закончи предложение». 4. Упражнение «Сиамские близнецы». 5. Упражнение «Ищу друга». 6. Релаксация «Сосчитай до 20». 7. Завершение занятия, рефлексия. 8. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно). | 1 |
| 16 | Мои положительные качества | * Способствовать формированию чувства уверенности в себе, повысить самооценку * помочь каждому участнику осознать себя в новом качестве * научить гармонично воспринимать самого себя и других в общении * проработать положительные модели поведения в общении | 1. Приветствие. 2. Беседа «Мои положительные качества». 3. Упражнение «Посмотри на хорошего человека». 4. Упражнение «Роль». 5. Завершение занятия, рефлексия. 6. Ритуал прощания. | 1 |
| 17 | Как сделать, чтобы тебя поняли без слов | * создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие и сплочение группы * развить невербальные навыки общения * учиться познавать себя через восприятие другого | 1. Приветствие. 2. Беседа «Как можно общаться без слов». 3. Упражнение «Что я люблю делать». 4. Упражнение «Через стекло». 5. Ритуал прощания (любезно, уважительно). | 1 |
| 18 | Комплимент – дело серьезное | * развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме | 1. Приветствие. 2. Разминка – упражнение «Кричалки-визжалки». 3. Обсуждение утверждений. 4. Упражнение «Шаг навстречу». 5. Игра «Король комплимента». 6. Свод правил «Как завоевать друзей». 7. Завершение занятия, рефлексия. 8. Ритуал прощания. | 1 |
| 19 | Страна вежливости | * познакомить детей с этическими нормами поведения * дать представления о вежливом общении * формировать привычку употреблять слова вежливости | 1. Приветствие – упражнение «Улыбка». 2. Разговор о вежливости и правила вежливости. 3. Игра по станциям:   Упражнение «вежливо-невежливо»  Упражнение «Доскажи словечко»  Упражнение «Обсуждай-ка»  Игра «Добрый-злой»  Упражнение «Волшебные слова»   1. Завершение занятия, рефлексия. 2. Ритуал прощания (любезно, дружелюбно). | 1 |
| 20 | Жить, как люди» (о толерантности) | * закрепить понятие «толерантность», «толерантная личность» * воспитывать у детей чувство ответственности за свои поступки | 1. Приветствие. 2. Информационный блок «Истоки толерантности». 3. Работа с таблицей «Толерантная и интолерантная личность». 4. Проблемные ситуации: а) в семье; б) в школе; в) на улице. 5. Заключительное слово, рефлексия. 6. Ритуал прощания. | 1 |
| 21 | Звездная карта жизни | * осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков * совершенствование коммуникативных навыков | 1. Приветствие. 2. Игра «Спасибо, что ты рядом». 3. Упражнение «Закончи предложения». 4. Игра «Волшебный сундук» 5. Упражнение «Дорисуй портрет» 6. Упражнение «Коммуникация». 7. Релаксация «Сосчитай до 20» 8. Подведение итогов 9. Ритуал прощания «Спасибо, до свидания» (приветливо, дружелюбно) | 1 |

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. - СПб.: Речь, 2007.
2. Монина Г.Б. Коммуникативный тренинг. - СПб.: Речь, 2010.
3. Митрошенков О.А. Эффективные переговоры. - М., 2003
4. Школьный психолог. Периодическое издание
5. Смирнова Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. СПБ., 2007.
6. Воронова А.В. Азбука общения. СП., 2003

ЗАНЯТИЕ №1

**Цель:** знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.

**Материалы:** ватман, анкета «Вот я какой» по количеству участников, магнитофон, аудиозаписи.

**1. НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ**

Ведущий рассказывает кратко о себе, о целях курса.

**Информационный блок**

Ведущий. Начиная с сегодняшнего дня мы будем заниматься на уроках, которые не совсем похожи на обычные. Наши занятия — это уроки общения. Их цель: в атмосфере взаимного доверия и психологической открытости познать самих себя, выработать умения и навыки установления доброжелательных

отношений с другими людьми.

Кто-то не уверен в себе и своих силах, робок и застенчив. А другой, наоборот, излишне активен и энергичен. Некоторые дети переживают из-за того, что у них нет друзей: они нерешительны, не умеют знакомиться, дружить. Есть девочки и мальчики, которые быстро знакомятся, общительны, но близкого и хорошего друга, которому можно доверить тайны, нет. У кого-то трудный характер: он нередко огорчает родителей, конфликтует дома, в школе, на улице. Такой человек страдает от необдуманных поступков, но справиться с этим не может.

Надеюсь, что наши встречи станут для вас полезными и интересными. Почему? Потому что каждый человек стремится быть умным, справедливым, сильным. Естественным является желание иметь много друзей, быть уважаемым и любимым; понимать, ценить себя и других. Мы начинаем учиться быть уверенными в своих силах, решительными, жизнерадостными и добрыми. Я буду рада, если вы увидите пути улучшения своего характера и положения среди друзей, если поймете, как можно воспитать важные для самостоятельной жизни качества личности.

Основа всего того, что будет происходить в группе, — доверие и искренность. Поэтому работать мы будем в кругу. Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. Это возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, позволяет ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. В этом пространстве нет ничего и никого, кроме нас самих и того, что мы приносим сюда в себе. Это и есть самое главное. Наше общение будет помогать пониманию себя и других. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться.

(Далее ведущий предлагает познакомиться поближе.)

Как люди обычно приветствуют друг друга? Какие движения они при этом делают? Спектр достаточно широк: от кивков до поцелуев. Остановимся на варианте рукопожатия. Почему люди жмут друг другу руку? Просто такая традиция, а значит, все могло бы быть иначе. Например, некоторые африканские племена при встрече трутся носами. Сейчас мы попробуем поприветствовать друг друга новыми, необычными способами.

**2. РАЗМИНКА**

Упражнение «Веселое приветствие».Ведущий включает любую танцевальную музыку, и дети начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди!» каждый ребенок должен найти себе пару и встать рядом. Ведущий командует: «Поздоровайтесь ушами, мизинцами, пятками, коленками...» Так в процессе игры дети узнают о существовании различных форм приветствий.

Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок должен встать рядом с новым игроком.

Игру можно закончить тогда, когда каждый поздоровается со всеми присутствующими.

Анализ: какие приветствия были наиболее интересны?

**3. РАБОТА ПО** ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

Ведущий. Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила.

**Правила работы в группе:**

|  |  |
| --- | --- |
| Нужно | Нельзя |
| • Смотреть на того, к кому ты обращаешься.  • Выражать свое мнение, начинать речь словом «я»: я считаю, я чувствую,  я думаю.  • Внимательно слушать, когда говорят другие.  • Уважать чужое мнение.  • Говорить искренне.  • Шутить и улыбаться.  • Говорить по одному.  • Начинать и заканчивать занятия вовремя. | • Угрожать, драться, обзываться, передразнивать и гримасничать.  • Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы».  • Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы).  • Шуметь, когда кто-то говорит.  • Врать.  • Ставить другим оценки, давать определения и критиковать.  • Перебивать.  • Опаздывать |

Сформулированные правила оформляются на листе ватмана и вывешиваются на стену.

***Игра «Дождь»***. Участники сидят в кругу и с открытыми глазами повторяют движения, которые показывает ведущий:

* шуршат, потирая ладони друг о друга;
* щелкают пальцами;
* негромко хлопают в ладоши;
* ударяют себя ладонями по бедрам, притопывают ногами.

После того как последовательность движений разучена, ведущий предупреждает, что сейчас все закроют глаза и начнут повторять звук, который он будет издавать. Сначала ведущий шуршит, потирая ладони. Тут же касается головы одного из детей. Этот ребенок начинает шуршать ладонями, а ведущий, двигаясь по кругу, прикасается ко всем детям по очереди, пока все не начнут шуршать ладонями и не послышится шум моросящего дождя, который постепенно набирает силу. (Для педагога это хорошая возможность погладить каждого ребенка по голове.) Игра продолжается: теперь ведущий щелкает пальцами, касаясь по очереди всех детей, передавая звук по кругу. Моросящий дождь превращается в сильный. Ведущий включает следующее движение: хлопки руками. Все слышат шум проливного дождя. Дождь перерастает в настоящий ливень, когда дети вслед за ведущим начинают ударять себя ладонями по бедрам, притопывать ногами. Потом ливень убывает в обратном порядке: шлепки по бедрам, хлопки ладонями, щелчки пальцами, потирание ладоней.

***Упражнение «Интервью»***. Ведущий. Я хочу предложить сыграть в игру, которая протекает следующим образом: вы получаете 10 минут на то, чтобы побольше узнать обо мне, то есть взять интервью. Каждый из вас может задать мне какой-нибудь вопрос. Например: «Вы замужем?».

Перечень вопросов

* Есть ли у вас дети?
* Как вы обходитесь со своими детьми?
* Получали вы когда-нибудь двойки?
* Проваливались ли вы когда-нибудь на экзамене?
* Чем вы гордитесь?
* Вы боитесь чего-нибудь? И т.д.

Игра помогает улучшить контакт с детьми, создает в группе атмосферу открытости и честности. Игра дает соответствующий эффект особенно в том случае, когда дети ведут себя неуверенно или беспокойно. После того как педагог ответил на вопросы детей, он задает вопросы группе:

* Есть ли в вашей семье, кроме вас, другие дети?
* Вы старший или младший ребенок в семье?

- У кого из вас самое необычное увлечение?

- Есть ли в классе лидер? И т.д.

4. ДОМАШНЕЕ **ЗАДАНИЕ**

Заполнить анкету (раздается каждому ребенку).

Анкета «Вот я какой!»

**5. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Колокол»***. Дети становятся в круг.

Поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки вниз. Ведущий задает ритм.

**6. РЕФЛЕКСИЯ**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

**ЗАНЯТИЕ №2**

**«Я не такой как все, и все мы разные»**

Нет исключения из правила,

что каждому хочется быть

исключением из правил.

Малкольм Форб

**Цель:** дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности каждого подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.

**Материалы:** мяч, листы бумаги по количеству участников, набор разнообразных предметов (игрушки, объемные геометрические фигуры и т.д.).

**1. ПРИВЕТСТВИЕ**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. РАЗМИНКА**

***Игра «Ласковое имя»***

Дети стоят в кругу. Педагог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

**3. АНАЛИЗ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ**

Дети по желанию зачитывают свои анкеты «Вот я какой!».

Вопросы

* С кем из детей у тебя больше всего общего?
* Чьи ответь! показались тебе самыми интересными?
* На какой вопрос тебе было труднее всего ответить?
* Попробуйте сравнить себя с хорошо знакомым человеком. Это может быть близкий друг или подруга. Найдите различия во внешности, стиле одежды, в манере разговаривать...

**4. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

Информационный блок.

***Беседа «Что я знаю о себе?»***

Ведущий. Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

* «Я — физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
* «Я — интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
* «Я — эмоциональное» (мои чувства, переживания);

- «Я — социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе — ученик, дома — сын, дочь, внук, внучка; кроме того — коллекционер, спортсмен, участник театральной студии).

Необходимо показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

***Игра «Кто я?»***

Участникам дается задание написать 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой.

Каждый ответ должен начинаться так: «Я - ...»

Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их.

**Анализ**, каково соотношение позитивных и негативных представлений о себе? Какие определения вы поставили на первое место? Почему так значимы для вас именно эти проявления?

1. **РАЗМИНКА**

***Игра «Бездомный заяц»***

Участники рассаживаются на стулья, поставленные в круг. Один стул убирается. В центре круга остается водящий. По своему желанию он выбирает какой-либо признак, имеющийся у некоторого числа участников, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами все те, у кого светлые волосы, кто любит собак, увлекается танцами». Обладающие данным признаком встают и меняются местами друг с другом. Задача ведущего — занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим и придумывает новый признак.

**6. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение «Найди себя»***

Участникам предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, различные игрушки, объемные геометрические фигуры и пр. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, наиболее понравившийся и близкий участнику. Задача: придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом предмете.

**Информационный блок**

Ведущий. Каждый человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то зерно, которое даст разумные всходы. В подростковом возрасте нужно учиться принимать решения, совершать самостоятельные поступки и нести за них ответственность. Поступок делает человека. Каждый человек — индивидуальность, личность. Подумайте еще над тем, какие особенности характерны только для вас. Любой ребенок интересен и талантлив. Как стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно прислушаться к тем советам, которые предлагают люди, имеющие на это право.

СОВЕТЫ ЧАРЛИ ЧАПЛИНА

Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца.

Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.

Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.

Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.

Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них.

Не упускайте мгновения удачи.

Не предъявляете к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.

Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед. Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху. Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки. Любите людей, и они ответят вам тем же.

**7. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Нарисовать себя в виде растения, животного.

**8. РЕФЛЕСИЯ**

**ЗАНЯТИЕ №3**

**«Наши сходства и различия»**

***Цели:***

* развивать навыки взаимодействия в группе;
* развивать навыки самопознания и восприятия себя и других;
* создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона, листы бумаги и карандаши по числу участников.

**Ритуал приветствия.**

Дети сидят по кругу.

— Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

**2. Работа по теме.**

1) ***Беседа «Наши сходства и различия»***.

Ведущий задает вопрос всем участникам:

— Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)

— В то же время, этим же самым люди могут друг от друга отличаться (разные характеры, разные взгляды и т.д.)

— Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?

— А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?

— А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

Психолог подводит ребят к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять их.

2) ***Упражнение «Все мы чем-то похожи...»***

В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей.

Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки и возвращаясь время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

Инструкция. Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас ее мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас — синий. «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

— Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?

— Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?

— Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?

— Как вы работали в своей команде?

— Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?

— Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?

3) ***Упражнение «Ролевая гимнастика»***.

Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара подростков.

Психолог обращается к подросткам:

— Мы сами можем выполнять одни и те же вещи по-разному, т.е. быть разными в разных ситуациях. Давайте попробуем в этом убедиться.

Психолог предлагает подросткам:

А) Рассказать известное стихотворение следующим образом:

- шепотом;

- с пулеметной скоростью;

- со скоростью улитки;

- как робот;

- как иностранец.

Б) Походить как:

- младенец;

- глубокий старик;

- лев.

В) Посидеть как:

- пчела на цветке;

- наездник на лошади;

Г) Нахмуриться как:

- осенняя туча;

- рассерженная мама;

- разъяренный лев.

Д) Улыбнуться как:

- кот на солнышке;

- само солнышко.

Анализ упражнения:

— Каким образом тебе понравилось рассказывать и слушать стихотворение?

— А каким образом тебе понравилось ходить, сидеть, хмуриться и улыбаться?

**3. Анализ занятия.**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал?

**4. Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

ЗАНЯТИЕ №4

«Общение в моей жизни»

**Цель:** дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

**Материалы:** листы бумаги и ручки по количеству участников, магнитофон, аудиозаписи.

**1. ПРИВЕТСТВИЕ**

Ведущий предлагает детям поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как дела?» Говорить нужно только эти слова. Освобождать свою руку от приветствия можно лишь после того, как участник начинает здороваться другой рукой со следующим членом группы.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Дыхание»***

Ведущий. Устройтесь удобно на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не стоит специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм.

3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

**Информационный блок**

Ведущий. Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала в кругу семьи, затем в детском саду, в школе. Вот тут-то и начинается самое интересное: чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, кто — нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 6-7-му классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. Возникает множество вопросов, связанных с общением в различных ситуациях. Но верно то, что у всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может делать это лучше, кто-то хуже.

Общение — это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя. Различают вербальные и невербальные средства коммуникации. Вербальное общение — это слова: невербальное общение — выражение лица, поза, жесты, походка.

**Вопросы для обсуждения**

* Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?
* Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

«Самая главная роскошь на земле — это роскошь человеческого общения» (Антуан де Сент Экзюпери).

- Можете ли вы подтвердить или опровергнуть эту фразу?

- Говорил ли кто-нибудь вам слова: «я не хочу с тобой общаться?»

- Были ли эти слова справедливы?

- Как вы на них реагировали?

*Общение – это своего рода понимание другого человека. Нужно создать условия, чтобы собеседник мог высказаться, необходимо внимательно выслушать его, попытаться понять его мысли и чувства. Только так может возникнуть ситуация взаимной симпатии. Вы станете интересны своим знакомым, они с удовольствием будут общаться с вами. Согласитесь, что в игре можно воспроизвести самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения****.***

***Упражнение «Пустой стул»***

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, удержать своих подопечных. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

**Анализ упражнения**. Каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

***Тест-игра «С тобой приятно общаться»***

*Ведущий. Известно, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.*

*Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. На улице, в школе вам приходится постоянно общаться со сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении, при помощи теста «С тобой приятно общаться». Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.*

Детям раздаются небольшие листки, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика (количество листков у каждого равно количеству человек в группе).

Расшифровка баллов написана на доске:

+2 – с тобой приятно общаться;

+1 – ты не самый общительный человек;

0 – не знаю, я мало с тобой общаюсь;

-1 – с тобой иногда неприятно общаться;

-2 – с тобой очень трудно общаться.

Каждый листок складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и ведущий раздает их адресатам, предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома.

***Упражнение «Ива на ветру».***

*Ведущий. Разделитесь на группы по 7-8 человек. Группа становится тесным кружком, плечом к плечу, в центре круга – 1 человек. Остальные – в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие; руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Вообразите теплую летнюю ночь. Поют сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветви ивы. Теперь мы с вами легкими движениями рук вперед будем изображать ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. «Ива» стоит в середине круга: ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, «ива» отдает себя на волю ветру, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Стоящие в кругу поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Каждый из детей по очереди становится «ивой», раскачивающейся от ласковых прикосновений одних «ветерков» и заботливо поддерживаемой другими.*

Игроки должны быть предупреждены о технике безопасности: по крайней мере четыре человека должны поддерживать «иву», а остальные – постоянно помнить, что легкий ветерок не должен превращаться в ураган, то есть мягкие толчки не должны переходить в сильные. Педагог в паузах, когда дети меняются ролями, подчеркивает, что «ива» показывает другим детям, насколько она им доверяет, а «ветерки» должны оправдать ее доверие.

*Ведущий. Проанализируйте свое общение с людьми. Я предлагаю вам запомнить правила и фразы-пароли общения.*

**СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ.**

В общении:

1. Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, ко мне несправедливы, я забыла и пр.).
2. Не снимайте с себя ответственности!
3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
4. Будьте искренни!
5. Будьте мужественны!
6. Будьте справедливы!
7. Считайтесь с чужим мнением!
8. Не бойтесь говорить правду!
9. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
10. Будьте естественны в общении!
11. Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!
12. Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

**4. РЕФЛЕКСИЯ**

Ведущий предлагает детям поделиться впечатлениями о занятии:

* Что понравилось?
* Что бы вы хотели изменить?
* Давайте оценим наше занятие: на счет «три» покажите нужное количество пальцев одной руки.

**ЗАНЯТИЕ №5**

**«Общение и уважение»**

**Цель:** формировать навыки эффективного повседневного общения, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Материалы:** листки бумаги и ручки по количеству участников.

**1. ПРИВЕТСТВИЕ**

Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Им предлагается задание поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Я рад общаться с тобой»***

Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение «Расшифруй слово»***

Ведущий. Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение». Например:

О — объединение, открытость;

Б — близость, безопасность;

Щ – щедрость;

Е – единомыслие;

Н — необходимость;

И — искренность, истина;

Е — единение.

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

**Информационный блок**

Ведущий. Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто  
нам интересен, и стараемся избегать общения с людьми, которые неприятны  
и не вызывают симпатии. Однако такое общение не только неизбежно, она может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением. В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень решительным, влиятельным и мстительным оппонентом Чарльзом Ссвордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако несмотря на это Линкольн победил и неожиданно для всех пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом.

Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу.

Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда был смертельно ранен.

Нет такого человека, с которым нельзя было бы найти точек соприкосновения. Для того чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаешься.

***Упражнение «Подойди ближе»***

Выбирается центральный участник. Он встает спиной к товарищам. К нему по очереди подходит каждый член группы. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, вразвалочку... Когда центральный участник почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» — и подходящий останавливается.

**Анализ упражнения**, как ты себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе? Почему? Каким образом еще можно дать понять другому человеку, что он подошел к твоим «границам»? Проявляли ли участники уважение к товарищу, стоящему спиной к группе?

**Информационный блок**

Ведущий. Уважение — это такое отношение к людям, при котором мы ценим человека несмотря на его недостатки. Даже если человек не согласен с нашим мнением, это не повод для того, чтобы его не уважать.

Уважение влечет за собой доброе отношение к человеку. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно лишь в том случае, если мы научимся видеть в любом человеке прежде всего его положительные качества. Когда мы не уважаем человека, нас раздражают его манеры, одежда, поведение. Однако есть способы, которые позволяют человеку развивать в себе уважение к другому.

ПЕРВОЕ — это терпимость. Терпимость к немощной старости, терпимость к материнскому беспокойству, к отцовской требовательности, к детской беспомощности, к человеческой боли и страданиям.

ВТОРОЕ — это настройка на одну волну с человеком, который в ваших глазах недостоин уважения, и попытка посмотреть на окружающий мир его глазами.

ТРЕТЬЕ — размышление о том, как к нам относится человек, уважение к которому нам так тяжело проявить.

***Упражнение «Слепой и поводырь»***

Упражнение проводится в парах. Один из участников — «слепой» (ему завязывают глаза), второй — его «поводырь», старающийся, аккуратно и бережно провести напарника через различные препятствия, созданные заранее (столы, стулья и пр.). Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги, замерев в любом месте комнаты. Задача проводника — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники могут поменяться ролями.

В игре «поводырь» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы, например, перешагнуть через препятствие. Таким образом тренируется владение вербальными и невербальными средствами общения. Можно ухудшить ориентацию «слепого» в пространстве, раскрутив на месте после того, как ему завязали глаза.

Анализ упражнения, как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Знали ли вы все время, где находитесь? Как ощущали себя в роли «поводыря»? Что делали, чтобы вызвать и укрепить доверие «слепого»? В какой роли чувствовали себя комфортнее? Хотелось ли во время игры изменить ситуацию?

Ответы можно начинать следующими предложениями:

* Мне было легко, потому что...
* Мне было трудно, потому что... Итак, общение — это:
* стремление к пониманию;
* желание быть понятым;
* внимание и внимательность не только к знакомым людям;
* желание и умение позитивно самовыражаться.

**4. РЕФЛЕКСИЯ**

**ЗАНЯТИЕ №6**

**«Общение в радость»**

***Цели:***

* развивать невербальные навыки общения;
* закрепить навыки позитивного общения;
* развивать положительную самооценку;
* закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
* развивать творческие способности;
* закрепить полученные навыки;
* подвести итоги тренинга.

***Материалы***: мягкая игрушка в качестве микрофона.

**1. Ритуал приветствия.**

**2. Работа по теме.**

***Беседа «Общаться – это здорово»***.

Психолог говорит о том, что общаться – это здорово, если это общение в радость, если мы относимся друг к другу дружелюбно, хотим и умеем внимательно слушать другого, обращаем внимание на его жесты и мимику.

— На наших занятиях мы учились позитивному общению. Позитивное общение – это общение без ссор и конфликтов. Если мы попали в конфликтную ситуацию, то знаем, как надо правильно себя вести, как умело выходить из конфликта.

— А теперь давайте закрепим полученные знания и навыки и продемонстрируем их на основе упражнений.

***Упражнение «Вместо ссоры – помирились».***

— Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга.

**Анализ упражнения**

— Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие – после того, как развернулись и «сдули» щеки друга?

— Что понравилось в упражнении?

***Упражнение «Мостик дружбы».***

Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы построить мостик вдвоем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

**Анализ упражнения:**

— Вам понравилось строить «Мост дружбы»?

— Какой мост был самый красивый: мост, построенный вдвоем, вчетвером или совместно со всеми?

***«Чувствую-себя-хорошо».***

— Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

**Анализ упражнения:**

— Какие ситуации ты представил? Какие были ощущения?

**3. Анализ занятий**

— Что нового ты узнал на наших занятиях

- Что хотел бы изменить в себе? Что уже удалось изменить?

— Какие упражнения из всех занятий тебе запомнились и понравились больше всего? Почему?

**4. Ритуал прощания**

**ЗАНЯТИЕ №7**

**«Невербальные средства общения»**

***Цели:***

* познакомить с понятием «неверные средства общения»;
* развивать коммуникативные умения;
* развивать навыки самопознания и восприятия себя и других.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Работа по теме**

***Беседа «Невербальные средства общения».***

— Каждый человек должен уметь слушать другого, воспринимать и стараться его понять. От того, каким образом мы ведем себя в общении, зависит, сможет ли партнер по общению понять нас, легко ли будем нам общаться друг с другом.

— Как вы думаете, что может помешать нам эффективно общаться? Какие средства в общении являются неэффективными?

Психолог подводит ребят к выводу о том, что в общении люди должны чувствовать себя на равных, иначе общаться довольно тяжело и непросто.

***Упражнение «Сидящий и стоящий».***

Один ребенок сидит, другой стоит. Задача: поста­раться в этих условиях вести разговор. Через неко­торое время дети меняются местами, чтобы иметь возможность сравнить ощущения при общении «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения дети также делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать детям значение невер­ных средств общения.

**Анализ упражнения:**

— Что ты чувствовал, когда разговаривал, сидя на стуле? Какие чувства испытывал, ведя беседу стоя?

— Какое положение в разговоре понравилось, а какое – нет? Почему?

— Как ты думаешь, с чем связаны такие ощущения? Если бы вы с партнером общались на равных, что бы изменилось?

—Общался ли ты подобным образом в жизни с позиции «сверху» или «снизу»? С какими людьми и при каких обстоятельствах (в какой ситуации)?

***Упражнение «Спиной друг к другу».***

Психолог предлагает подросткам разделиться на пары и сесть на пол спиной к спине. Участникам надо постараться вести разговор. Через несколько минут им нужно повернуться и поделиться своими ощущениями.

**Анализ упражнения:**

— Легко ли общаться, не видя человека? Что ты чувствовал, общаясь в таком положении?

— Хотелось ли тебе повернуться раньше времени и разговаривать, видя своего собеседника? А может быть, тебе вовсе не хотелось продолжать разговор в таком положении?

**3. Анализ занятия**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал?

— Что хотел бы в себе изменить?

**4. Ритуал прощания**

**ЗАНЯТИЕ №8**

**«Что оказалось самым важным для меня»**

***Цели:***

* развивать невербальные навыки общения;
* развивать творческие способности;
* развивать процесс самопознания;
* закрепить навыки взаимодействия;
* закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
* дополнительно проработать те темы, которые оказались наиболее актуальными для участников группы.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона, мяч.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Работа по теме**

***Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось».***

— Ребята, как вы думаете, что нужно для того, чтобы общение состоялось?

— Необходимо, прежде всего, видеть и слышать своего собеседника. Нужно поддерживать разговор и иметь возможность пользоваться жестами и мимикой. Если мы лишены хотя бы одного из этих средств, то общаться нам будет довольно тяжело.

***Упражнение «Дискуссия».***

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть, но не может двигаться и показывать жестами. Третий – «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.

Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление подростков прийти к общему решению и интенсивное творческое взаимодействие между ними способствует сплочению группы. Игра помогает участникам значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.

**Анализ упражнения:**

— Тяжело было играть доставшуюся тебе роль?

— Легко или трудно было договориться?

— Что самое сложное в этом упражнении для тебя?

— Что новое ты для себя открыл?

***Упражнение «Зеркало и обезьяна».***

Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один из участников – «обезьяна», которая смотрится в зеркало, другой – зеркало, где отражаются все движения обезьяны. Через некоторое время участники меняются ролями.

Это упражнение можно выполнять всем одновременно, но лучше, чтобы пары работали по очереди. Это позволит обсудить упражнение с остальными участниками группы.

**Анализ упражнения:**

— Какая роль тебе далась легче, «обезьяны» или зеркала? А какая – понравилась больше?

— Легко или сложно было повторять движения зеркала? Что ты при этом чувствовал?

После обсуждения проводится небольшая беседа о том, как важно уметь внимательно относиться к тому, с кем мы общаемся, так как движения собеседника могут отражать его внутреннее состояние и отношение к тому, что происходит вокруг.

***Упражнение «Никто не знает».***

Психолог обращается к подросткам:

— Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)…» Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

**Анализ упражнения:**

— Что ты чувствовал, когда рассказывал про себя другим?

— Легко или сложно было открываться перед другими?

**3. Анализ занятия**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что хотел бы изменить в себе?

**4. Ритуал прощания**

**ЗАНЯТИЕ №9**

**«Почему люди ссорятся, или из конфликта без потерь»**

***Цели:***

* познакомить с понятием «конфликт»;
* определить особенности поведения в конфликтной ситуации;
* обучить способам выхода из конфликтной ситуации;
* снизить уровень конфликтности подростков.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона, плакат с правилами, соблюдение которых помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры.

**1. Ритуал приветствия**

Дети сидят по кругу.

— Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

Повторение правил группы.

— Ребята, давайте повторим с вами правила нашей группы.

Психолог предлагает ребятам по очереди зачитать правила, написанные на плакате.

**2. РАБОТА ПО ТЕМЕ**

***Беседа о конфликте.***

Ведущий задает вопрос всем участникам: «Почему люди ссорятся?»

Всем предлагается подумать 3 минуты. Затем все варианты ответов записываются на доске.

— He владеют своими эмоциями.

— He принимают чужого мнения.

— Не считаются с правами других.

— Пытаются во всем доминировать.

— Не умеют слушать других.

— Хотят умышленно обидеть друг друга.

Очень важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако это бывает очень трудно. Сейчас мы выполним с вами несколько упражнений, а потом обсудим то, что вы чувствовали во время их выполнения. Выполнять упражнения будем в парах.

***Упражнение «Разожми кулак».***

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

***Упражнение «Толкалки без слов».***

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатле­ниями.

***Упражнение «Да и нет».***

Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно толь­ко это. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

***После игр проводится обмен мнениями:***

— Какие испытывали эмоции?

— Было ли ощущение напряжения и раздражения?

— Как тебе удобнее спорить — произнося слово «да» или произнося слово «нет»?

— Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?

— Что помогло избежать конфликта?

**4. Обучение выходу из конфликта.**

Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Вы­воды записываются на доске.

Возле доски вешается плакат с правилами поведения во время конфликтной ситуации:

«Поведение, которое помогает выйти из конфликтной си­туации без ссоры:

1) Выслушать спокойно все претензии партнера.

2) На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

3) Попытаться убедить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.

4) Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

5) Извиниться, если в чем-то действительно не прав».

Все варианты обсуждаются и записываются участниками в тетрадях.

Правила на плакате зачитываются вслух и обсуждаются между участниками.

**5. Анализ занятия.**

— Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

— Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

— Что для вас было самым трудным на занятии?

Подумайте над высказыванием и постарайтесь его объяснить:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они стро­ят стены».

**6. Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**ЗАНЯТИЕ №10**

**«Конфликт – неизбежность или…»**

**Цель:** обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

**Материалы:** магнитофон, аудиозаписи.

1. **ПРИВЕТСТВИЕ**

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Рубка дров».***

*Ведущий. Представьте, что вам необходимо нарубить дрова. Возьмите в руки воображаемый топор, примите удобную позу. Топор заносите высоко над головой, редко опускаете на воображаемое бревно. Рубите дрова, не жалея сил. Вместе с выдохом полезно издавать какие-то звуки, например: «ха!»*

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

*Ведущий. Все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной, приводящей к возникновению конфликтов (барьеров в общении). Классическим образцом неразрешимого конфликта могут случить два барана, не желающие уступить друг другу дорогу на узком мосту.*

Ведущий пишет на доске высказывание и просит участников объяснить его значение:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они стоят стены» (С. Лец).

В ходе обсуждения дети приходят к пониманию «барьеров (стен) в общении», которые появляются во время ссор между людьми. При этом одна или обе стороны используют соответствующие вербальные и невербальные приемы, препятствующие позитивному общению.

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.

***Игра «Толкалки без слов»***

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, но никто не разговаривает. Затем делятся впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.

**Анализ**. Было ли ощущение напряжения и раздражения? Мог ли между некоторыми из играющих вспыхнуть конфликт? Что помогло избежать конфликта?

***Игра «Ситуация»***

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?

Сцена разыгрывается еще несколько раз в разных вариантах. Отношения выясняются:

* с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);
* с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);
* с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие);
* с безразличием к новенькому (он недостоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты: дети развивают ситуацию, показывают ее последствия, отмечается тот ученик, который смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

**Анализ,** какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в конструктивный диалог?

***Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»***

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске:

* Извиниться, если действительно не прав.
* Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.
* Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.
* Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое).

Ведущий. Рассмотрим некоторые варианты поведения в конфликте. В чем их сильные и слабые стороны? Вспомните, как вели себя в игре конфликтующие стороны? Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?

**СОПЕРНИЧЕСТВО**. Ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправданна, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.

**ИЗБЕГАНИЕ**. Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею (тактикой) можно воспользоваться в том случае, если предмет спора не имеет для тебя особого значения (вряд ли стоит доводить дело до конфликта, если твой друг утверждает, что Стивен Сигал — актер всех времен и народов, а тебе он не так уж и нравится). Если в настоящий момент конфликт разрешить невозможно, в будущем эта условия могут появиться (тебя ужасно раздражает двоюродная сестра подруги, приехавшая к ней в гости, но стоит ли конфликтовать, ведь она приехала на время). Но постоянно использовать эту тактику избегания не стоит. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то конфликтная ситуация сохраняется на неопределенный срок.

**СОТРУДНИЧЕСТВО**. Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений. Например, ты предлагаешь встретить Новый год на даче, а друг против. Попробуй внимательно прислушаться к возражениям друга. Что именно вызывает у него сомнение: проблемы, связанные с отоплением дома, невозможность получить согласие от родителей или что-то другое. Обрати внимание на слабые стороны своего плана, которые могут испортить замечательный праздник. Если вы вместе придете к единому мнению, наверняка конфликт будет исчерпан. Сотрудничать можно не только с друзьями, но даже с теми, кого сложно считать доброжелателями.

**ПРИСПОСОБЛЕНИЕ**. Этот вариант поведения предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву другому человеку. Ты можешь возразить: с какой стати я должен уступать? Но в ряде случаев такой вариант поведения наиболее правильный. Например, твоя мама терпеть не может рок-музыку и считает ее кошмарной. Стоит ли пытаться переубедить ее и конфликтовать? Зачем заставлять нервничать дорогого, любящего тебя человека? Попробуй уступить, включая музыку тогда, когда мамы нет дома.

**КОМПРОМИСС** предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Ведь нарушение договоренности — само по себе повод для возникновения конфликта, договориться в котором будет уже значительно сложнее, потому что потеряно доверие.

Но сколь разнообразны ни были бы стратегии поведения в конфликтной ситуации, непременным условием для ее конструктивного разрешения являются:

-умение понять своего оппонента, посмотреть на ситуацию его глазами;

* желание объективно разобраться в причинах конфликта и его течении (обычно в пылу ссоры видна лишь «надводная часть айсберга», которая не всегда позволяет верно судить об истинной проблеме);
* готовность сдерживать свои негативные чувства;
* готовность обоих найти выход из трудной ситуации. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Не забывайте, что выйти из конфликтной ситуации часто помогает чувство юмора.

***Упражнение на «Я-высказывание»***

**Ведущий**. Как высказать свою точку зрения, не обижая партнера? Можно использовать в конфликтной ситуации схему «Я-высказывание».

**Событие** — «Когда...» (описание нежелательной ситуации): «Когда вы на меня кричите...»

**Ваша реакция** — «Я чувствую...» (описание ваших чувств): «Я чувствую себя беспомощным...»

**Предпочитаемый исход** — «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желаемого варианта): «Мне хотелось бы, чтобы мы спокойно во всем разобрались».

**Формула обоснования** — «Я хотел бы... потому что...»

«Я-высказывание» позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать, предполагает ответственность говорящего за поведение в конфликте.

«Ты-высказывание» («Ты каждый раз перебиваешь», «Ты никогда не здороваешься») нацелено на обвинение другого человека. Научиться не конфликтовать с окружающими, не раздражаться совсем не просто — этого не добиться простыми тренировками и упражнениями. Самый верный способ — навести порядок в самом себе.

**4. РЕФЛЕКСИЯ**

**ЗАНЯТИЕ №11**

**«Предотвращение конфликтов»**

***Цели:***

* отработать ситуации предотвращения конфликтов;
* закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона, ручки и листы бумаги по числу участников.

**1. Ритуал приветствия.**

**2. Работа по теме**

***Беседа «Предотвращение конфликтов».***

— Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

— Вспомните, что мешает позитивному общению людей?

— Поднимите руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?

***Упражнение «Перетягивание каната».***

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

**Анализ упражнения:**

— Что помогло тебе победить в перетягивании каната? А что помешало тебе выиграть?

***Отработка навыков предотвращения конфликтов.***

Психолог предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать на листах бумаги свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

— Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

— Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

— Учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку.

— Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

— На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

На работу дается 10 минут. Затем каждый участник зачитывает свои варианты выхода из проблемных ситуаций, а потом происходит групповое обсуждение.

***Упражнение «Петухи».***

Игра проходит в парах. Все игроки, прыгая на одной ноге, пытаются толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

**3. Анализ занятия:**

— Считаешь ли ты себя конфликтным человеком?

— Какие способы предотвращения конфликтов тебе подходят?

— Что хотел бы изменить в себе?

**4. Ритуал прощания.**

**ЗАНЯТИЕ №12**

**«Как правильно дружить, или ласковое слово и кошке приятно»**

***Цели:***

* развивать коммуникативные навыки;
* вырабатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость;
* развивать положительную самооценку.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона, плакат с правилами дружбы, листы бумаги и карандаши по числу участников.

**1. Ритуал приветствия.**

Дети сидят по кругу.

— Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

**2. Работа по теме.**

***Беседа «Как правильно дружить».***

В ходе этой беседы обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются самими детьми и оформляются в «Правила дружбы».

Правила дружбы:

* Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать — научи и его. Если товарищ попал в беду — помоги ему, чем можешь.
* Делись с товарищем.
* Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.
* Не ссорься, не спорь по пустякам; общайся дружно, не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше, чем у других; не завидуй — радуйся успехам товарища вместе с ним. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.
* Умей спокойно принять помощь, советы и заме­чания от других ребят.

***Упражнение «Комплимент».***

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

**Анализ упражнения:**

— Тебе понравилось слышать приятные слова в свой адрес? А говорить комплименты другим?

— Что ты при этом чувствовал в том и другом случае?

***Игра «Рецепт «приготовления» друга».***

В этом упражнении дети узнают больше друг о друге. Упражнение проводится в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на «приготовление» своего партнера. Естественно, текст и его оформление определяются возрастом и уровнем индивидуального развития каждого ребенка в классе. Возможно, некоторые дети смогут описать только внешний облик своего партнера по игре, более зрелые дети, возможно, проявят интерес к его психологическим характеристикам. Может быть, не всем удастся точно следовать стилистической форме рецепта. Все эти отклонения вполне допустимы.

*Инструкция*: разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такого партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните, что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимыми ингредиен­тами, необходимыми для «приготовления» такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так.

*Рецепт для приготовления Александра.*

*Ингредиенты:*

— рыжие волосы средней длины;

— два карих глаза;

— один большой вечно улыбающийся рот;

— 28 блестящих красивых зубов;

— одно сильное стройное тело;

— одна пара ковбойских сапог.

*Способ приготовления:*

Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Рот должен широко улыбаться. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Александра. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Александру это нравится.

Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу.

По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с которыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.

**3. Анализ занятия.**

— Что нового ты узнал о своем партнере?

— Тебе понравился рецепт, написанный для «приготовления» тебя?

— Что в твоем рецепте оказалось самым важным для тебя?

— Какой рецепт тебе понравился больше всего?

**4. Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**ЗАНЯТИЕ №13**

**«Я в мире людей»**

Чтобы жить счастливо,

я должен быть в согласии с миром.

Л. Витгенштейн

**Цель:** развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Материалы:** клубок ниток, свеча, магнитофон, аудиокассета.

**1. ПРИВЕТСТВИЕ**

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

**2. АНАЛИЗ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ**

Все работы вывешиваются на стенд. Участники пытаются угадать принадлежность рисунков, делятся впечатлениями. По желанию дети отвечают на вопросы:

* Что ты чувствовал, когда рисовал?
* Почему таким образом изобразил себя?
* Ты доволен своим портретом?
* Почему, как вы думаете, все рисунки разные?

**РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение «Клубочек»***

Дети по очереди обращаются друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Оля, рядом со мной». Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

**Анализ упражнения**, легко ли было говорить приятные вещи другим детям? Кто-либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?

**Информационный блок**

Ведущий. Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.

Инструменты повышения само- и взаимоэффективности:

* уважение друг к другу;
* стремление понимать и сопереживать друг другу;
* возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).

***Упражнение «Доброе животное»***

Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук— шаг назад. Очень важно все делать одновременно.

**Анализ упражнения**, все ли дети придерживались обозначенных правил? Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был? Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

***Притча «Солнце и ветер»***

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер  
сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым  
сильным из нас. Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

**Анализ**, о чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

*Упражнение «Давайте жить дружно»*

Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза; если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают два пальца, то пожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

**4. РЕФЛЕКСИЯ**

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу с передачей друг другу горящей свечи.

**ЗАНЯТИЕ №14**

**«Поведение и культура»**

Поведение – это зеркало,

в котором каждый показывает

свой истинный облик.

И. Гёте

**Цель:** стимулировать поведенческие изменения, обучать индивидуализированным приемам межличностного общения.

**Материалы:** карточки с указанием ситуации, флажки красного, зеленого и желтого цвета, листы бумаги по количеству участников.

**1. ПРИВЕТСТВИЕ**

Все участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. Задание: поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Массаж по*** *кругу»*

Все участники стоят друг за другом, ладони лежат на плечах стоящего впереди. Каждый ребенок начинает осторожно массировать плечи и спину впереди стоящего. Через две минуты все поворачиваются на 180 градусов и массируют плечи и спину партнеру, стоящему с другой стороны.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Информационный блок**

Ведущий. Может ли человек, обладающий массой достоинств, быть некультурным? Есть ли взаимная связь в понятиях «поведение» и «культура»?

Культурное поведение — это:

* поведение человека в соответствии с теми нормами, которые выработало и которых придерживается данное общество;
* определенные способы общения, которые подсказывают правила поведения в той или иной ситуации.

Эти способы общения учат нас правильно вести себя:

* за столом;
* быть вежливыми и предупредительными со старшими;
* уметь вести себя в малознакомом и хорошо знакомом обществе;
* уметь вести себя в школе;
* с друзьями.

Культура поведения воспитывается с детства. Хорошие манеры необходимы каждому. Если они станут внутренней потребностью человека, то помогут в значительной степени устранить множество поводов для плохого настроения, которое еще подчас порождает грубость и невоспитанность людей. «Добрые приличия опираются, как и требования хорошего вкуса, на здравый смысл, на законы человеческого такта, которые вырабатываются без особого труда у каждого, кто требователен к себе и внимателен к людям», - писал Лев Кассиль. Культурный человек — это человек, убежденный в правоте своего поведения. В моделях своего поведения в различных ситуациях он опирается не на необходимость соблюдать внешние приличия, а на свою совесть — мерило культурности человека.

***Упражнение «Ворвись в круг»***

Ведущий. Встаньте в один большой круг, возьмитесь за руки. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в него. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.

Дайте возможность как можно большему числу детей проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны впустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

**Анализ упражнения**, что вы делали для того, чтобы проникнуть в круг? Что вы чувствовали, когда были частью круга? Что вы почувствовали, когда проникли в круг?

*Упражнение «Оцени ситуацию»*

Участники работают в парах. Они получают карточки с указанием ситуации, которую нужно разыграть. Остальные дети оценивают реплики и поведение ребят. Для оценки сыгранных ролей используются флажки: красный флажок — человек поступает опасно; зеленый флажок — человек поступает верно; желтый флажок — человек поступает справедливо.

Ситуация 1. Купе поезда. В нем едут три человека. На очередной станции заходит новый попутчик. Показать, как будут общаться люди в купе.

Ситуация 2. В магазине стоит очередь. Вы попросили последнего в очереди предупредить тех, кто подойдет позже, что вы отошли в другой отдел. Когда вы пришли и заняли свое место, люди начали возмущаться.

Ситуация 3. Ваш лучший друг ведет себя неправильно. Вы это знаете. Ваши действия.

Группа высказывает мнение по разыгрываемой ситуации и выдвигает версии правильного поведения. Учащимся раздаются карточки с перечнем нравственных качеств для заполнения.

Дети должны отметить степень выраженности этих качеств у самих себя.  
Оценивание идет следующим образом: В (высокая степень выраженности); С (средняя степень выраженности); Н (низкая степень выраженности); прочерк (отсутствие данного признака).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нравственное качество | Свойства, признаки, элементы, характеризующие это качество личности | Степень сформированности |
|  | 1. Благодарность |  |
|  | 2. Великодушие |  |
|  | 3. Вежливость |  |
|  | 4. Доброжелательность |  |
|  | 5. Доброта |  |
|  | 6. Сострадание |  |
| Человечность | 7. Милосердие |  |
|  | 8. Любовь к людям |  |
|  | 9. Забота о ближних |  |
|  | 10. Послушание |  |
|  | 11. Щедрость |  |
|  | 12. Умение прощать |  |
|  | 13. Внимание, внимательность |  |

*Упражнение «Подарок»*

Ведущий. Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа (это может быть цветок, мороженое, мяч и др.). За подарок необходимо поблагодарить.

**Анализ упражнения**, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок? Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

4. РЕФЛЕКСИЯ

**ЗАНЯТИЕ №15**

**«Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности»**

Настоящий друг везде верен

в счастье и беде.

У. Шекспир

**Цель:** осмыслить понятия «друг», «дружба», совершенствовать навыки общения.

**Материалы:** листки бумаги и ручки по количеству участников, фломастеры, шарф, магнитофон, аудиозаписи.

**1. ПРИВЕТСТВИЕ**

Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»***

Участникам предлагается представить, что они солдаты, которые стоят на плацу, вытянувшись в струнку и замерев. Как только ведущий произносит слово «солдат», дети изображают таких военных. После того как участники постоят в напряженной позе, произносится команда «тряпичная кукла». Выполняя ее. дети должны максимально расслабиться: слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Затем следует первая команда... и т.д. Игра заканчивается на стадии расслабления.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

*Упражнение* ***«Закончи*** *предложение»*

Участникам предлагается закончить предложения, написанные на доске:

* «Настоящий друг — это тот...»
* «Друзья всегда...»
* «Я могу дружить с такими людьми, которые...»
* «Со мной можно дружить потому, что...»

По желанию дети зачитывают свои предложения. Затем ведущий подводит итог: друзья - это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты.

***Упражнение «Сиамские близнецы»***

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

**Анализ упражнения**, что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

***Упражнение «Ищу друга»***

Ведущий. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях?

Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.

**Анализ упражнения**, все ли объявления понравились? Трудно ли было писать о себе? Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер?

**4. РЕФЛЕКСИЯ**

**ЗАНЯТИЕ №16**

**«Мои положительные качества»**

***Цели:***

* Сформировать чувство уверенности в себе, повысить самооценку, помочь каждому участнику осознать себя в новом качестве;
* научить гармонично воспринимать самого себя и других в общении;
* проработать положительные модели поведения в общении.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона, карточки с названием сказочных персонажей, сумочка и зеркальце.

**1. Ритуал приветствия.**

**2. Работа по теме.**

***Беседа на тему «Мои положительные качества».***

***Упражнение «Посмотри на хорошего человека».***

Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.

Участники интригуются словами психолога о том, что у него в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом участникам предлагается отгадать, чей это портрет. После того, как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

**Анализ упражнения:**

— Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?

— Какие чувства у вас вызвало увиденное?

**Упражнение «Роль».**

Каждому участнику предлагается представить себя в определенной роли, например:

* Добрая фея;
* Добрый волшебник;
* Сказочная королева;
* Благородный принц;
* Принцесса страны грёз;
* Добрый король;
* Царевна-лебедь;
* Мудрый звездочёт.

Задача тех, кому достались роли: войти в помещение, за­нять какую-либо позицию, например, сесть на стул и прогово­рить одно-два предложения так, чтобы в них не было прямых указаний на ролевую позицию. Задача зала — расшифровать предлагаемую роль.

**Анализ упражнения:**

- Определите каждый для себя, насколько успешно вы сыграли свою роль.

- Кому из вас было сложно представить себя в доставшейся вам роли и почему?

- Какие качества и особенности характера были присущи вашей роли? Обладаете ли вы этими качествами? Или, может быть, хотели бы ими обладать?

- Какая из увиденных вами ролей вам понравилась больше и почему? Что вам больше всего запомнилось?

- Какую роль вам было легко угадать, а какую сложно? Почему?

**3. Анализ занятия:**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал о себе?

**4. Ритуал прощания.**

**ЗАНЯТИЕ №17**

**«Как сделать так, чтобы тебя поняли без слов»**

***Цели:***

* создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие и сплочение группы;
* развивать невербальные навыки общения, учиться познавать себя через восприятие другого;
* развивать творческие способности.

***Материалы:*** мягкая игрушка в качестве микрофона.

**1.Ритуал приветствия.**

**2. Работа по теме.**

***Беседа «Как можно общаться без слов».***

Психолог обсуждает с подростками, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми. Обычно ребята сразу же называют речь. Психолог спрашивает их, как можно без слов объясниться с человеком, как с помощью жестов, мимики передать свое эмоциональное состояние. Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая произведения. Можно попросить детей дома попробовать угадать настроение автора, читая какую-нибудь книгу или слушая музыку, а на следующей встрече поделиться своими впечатлениями.

***Упражнение «Что я люблю делать...»***

В этом упражнении дети имеют возможность расска­зать что-нибудь о себе, проявив при этом оригинальность и артис­тизм. Поскольку игра построена на принципе отгадывания, она нра­вится детям и развивает их любознательность.

Часто дети младшего школьного возраста — гениальные актеры. В этом упражнении вы можете задействовать эту их склон­ность, одновременно создавая для остальных ситуацию загадки. Однако не у всех детей в равной мере развиты артистические на­клонности, поэтому очень важно, чтобы участие в игре было толь­ко добровольным. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы дети нача­ли высказывать свои предположения лишь после того, как высту­пающий ребенок завершил свою пантомиму.

Инструкция: Мне хочется, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смот­рят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выс­тупавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. Пос­ле обсуждения будет выступать следующий. Давайте выступать начну я.

**Анализ упражнения:**

— Из выступлений каких детей тебе удалось понять, что они любят делать?

— Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?

— Кто удивил тебя своими увлечениями?

— Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?

— Трудно ли было тебе отгадывать?

***Упражнение «Через стекло».***

Игра направлена на развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора им можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно» или «Принеси мне, пожалуйста, стакан воды, я очень хочу пить» и т.п., или дети сами придумают свое сообщение. Анализ упражнения:

— Легко ли тебе было объяснять жестами то, что ты хотел сказать? А легко ли было понять то, что изображал жестами другой? Что было легче?

**3. Анализ занятия.**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал?

**4. Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**ЗАНЯТИЕ №18**

**«Комплимент – дело серьезное»**

Давайте говорить друг другу комплименты,

ведь это всё любви счастливые моменты.

Булат Окуджава

**Цель:** развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

**Материалы:** тканевые мешочки, картонные сердечки.

**1.ПРИВЕТСТВИЕ**

Все здороваются, называя друг друга по имени.

**2.РАЗМИНКА**

***Упражнение «Мешочек «Кричалки-визжалки»***

Всем участникам группы раздаются «мешочки криков». Ведущий объясняет, что пока у детей в руках находятся мешочки, они могут в них кричать и визжать столько, сколько хочется. Через некоторое время мешочки завязываются тесемками, все «кричалки» закрываются.

**3.РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

Ведущий. Согласны ли вы со следующими утверждениями:

- Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать то, что говорит собеседник, даже поможет ему высказать свое мнение.

- Такой человек сумеет расположить к беседе даже замкнутого или расстроенного человека.

- Почти у каждого человека есть возможность стать обаятельным и доброжелательным собеседником.

Помогает ли продуктивному и доброжелательному общению такое понятие, как «комплимент»?

Комплимент — любезные, приятные слова, лестный отзыв.

Увы, в сознании некоторых людей сложилось представление, что комплимент — это лесть, способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо личных целей.

Лесть — лицемерное, угодливое восхваление.

Итак, живешь ли ты в дружбе и согласии с людьми? Всегда ли можешь расположить к себе? Как этого достичь? Давайте поговорим об этом.

***Упражнение «Шаг навстречу»***

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

Ведущий. С помощью комплимента можно исправить настроение, изменить его в позитивную сторону:

* «Ты так замечательно выглядишь!»
* «Ты вчера сделал интереснейший доклад, все просто заслушались!»

Если ваше настроение оставляет желать лучшего, то, естественно, такие слова помогут приободриться и задуматься: а так ли уж все плохо? И, возможно, предотвратят необдуманный поступок.

Вспомните, когда вы в последний раз говорили друг другу добрые слова? Начинать делать комплименты никогда не поздно. Они помогут избавиться от ссор и напряжения, поддержат того, кому трудно.

Но умение делать комплименты — целое искусство! Ведь комплименты бывают разными! Можно сказать: «Ты просто супер!», «Ты замечательный!». Но у этого варианта есть недостатки — не всегда понятно, за что вы хвалите человека. К тому же может возникнуть ощущение, что это своего рада отговорка, сказанная из соображений вежливости, соблюдения правил приличия.

Можно похвалить не самого человека, а то, что человеку дорого: «Слушай, какая у тебя замечательная коллекция марок! Никогда такой интересной не видел!»; «Вчера видела твои фотографии на выставке. Все вокруг так и ахали. Говорят. очень профессиональные. Цвет, композиция — безупречны!».

Но для этого нужно хорошо знать вкусы и инлюресы человека, чем он гордится, что считает достойным.

Иногда можно сделать комплимент, сравнив человека с дорогими для тебя или известными и популярными людьми. Например: «Ты такой же мужественный, как...», «Ты двигаешься так же легко, как...». Единственное, что необходимо учитывать, знает ли собеседник, с кем его сравнивают.

***Игра «Король комплимента»***

Все участники рассаживаются по кругу. В центре стоит стул — трон. У каждого в руках вырезанные из картона сердечки. У некоторых сердечек в центре нарисована стрела, пронзающая их. Выбранный по жребию (или просто вызвавшийся первым) участник садится на трон. Остальные по очереди говорят ему комплименты. После этого сидевший на троне подходит к каждому и вручает по сердечку. Пронзенное сердечко вручается тому, чей комплимент произвел

наибольшее впечатление. Игра продолжается до тех пор, пока на троне не побывают все участники. Затем определяется тот, кто набрал наибольшее количество пронзенных сердечек. Именно он и становится королем или королевой комплимента.

**Анализ**, легко ли было находить нужную формулировку для комплимента? Легко ли было произносить вслух комплименты? Какие чувства испытывали, когда произносили комплименты и когда слышали их в свой адрес? Что было приятнее — слушать комплименты или произносить их?

Не забывайте замечать и оценивать то хорошее, что есть в ваших друзьях, близких, знакомых. Несколько приятных слов, произнесенный с доброй улыбкой, зачастую способны превратить вашего противника в вашего сторонника.

Знаменитый американский психолог Дейл Карнеги в книге «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» приводит шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям:

* Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.
* Правило 2. Помните, что имя человека — это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.
* Правило 3. Улыбайтесь.
* Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.
* Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
* Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Во время обсуждения участники высказывают свое отношение к правилам.

**ЗАНЯТИЕ №19**

**«Страна вежливости»**

***Цель:***

- познакомить детей с этическими нормами поведения;

- дать представления о вежливом общении;

- формировать привычку употреблять слова вежливости.

***Ход мероприятия:***

Звучит фонограмма песни «Улыбка».

- Как вы думаете, почему мы начали с песни? (Выслушиваются высказывания детей)

- Конечно, она помогла и нам поделиться друг с другом улыбкой, а значит, проявить свое доброе отношение, расположение к другому человеку. А от этого и настроение становится лучше, верно? А когда не звучит такая песня, помним ли мы, что к другому человеку надо всегда относиться внимательно, сердечно, по-доброму? (Ответы детей)

- Как мы называем человека, который никогда об этом не забывает, и потому с ним легко и приятно? (Такого человека можно назвать воспитанным)

- Верно, вежливым, воспитанным. Сегодня и пойдет разговор о вежливости. Ведь это одно из важнейших качеств воспитанного человека.

Вежливость в школе начинается,

Чтобы не кончаться никогда,

Она с годами закрепляется

И остается навсегда.

Попробуем определить, какие вы знатоки правил вежливости.

***1. Станция «Вежливо - невежливо».***

(Если вежливо хлопайте два раза, невежливо – один).

Поздороваться при встрече –

Не встать, обращаясь к учителю –

Помочь подняться –

Толкнуть и не извиниться –

Поднять упавшие вещи –

Не уступить место в транспорте –

Не заметить недовольство мамы –

***2. Станция «Доскажи словечко»***

- Растает даже ледяная глыба

От слова теплого ….(спасибо)

- Зазеленеет старый пень,

Когда услышит: ….(добрый день).

- Если больше есть не в силах

Скажем маме мы …..(спасибо).

- Мальчик вежливый и развитый

Говорит, встречаясь:…..(здравствуйте)

- Когда нас бранят за шалости,

Говорим:…..(простите, пожалуйста).

- И во Франции, и в Дании

На прощанье говорят……(до свидания).

***3.Станция «Обсуждай-ка»***

- Мальчик крикнул прохожему: «Сколько времени?»

Есть ли ошибки, если есть, назовите их.

- Два мальчика столкнулись в дверях. Никак не могут разойтись. Кто из них должен уступить дорогу, если одному 8 лет, другому -11?

***4.Станция «Добрый – злой»***

Сейчас мы с вами поиграем в игру. Правила: я называю сказочного героя, если он добрый - вы хлопаете в ладоши, если злой - закрываете лицо руками: Иван-царевич, Кощей бессмертный, золотая рыбка, Дюймовочка, Корабас-Барабас, Буратино, Красная шапочка, Мальвина, Винни-Пух, Кот в сапогах.

***5. Станция «Волшебные слова»***

Я вам буду читать стихотворение, а вы будете находить вежливые слова, а потом, их друг другу произносить.

1. Вот проснулись утром зайки,

Чистят зубы на лужайке,

Увидали двух котят:

«С добрым утром» - говорят.

2. Мишка тихо просит пчёлку:

«Убери свою иголку,

Дай, пожалуйста, мне мёду,

Но чуть — чуть, не всю колоду!»

3. «Простите, пожалуйста, -

Просит котёнок, -

Я сегодня измазался,

Как поросёнок.

Я чуть-чуть подрасту

И тогда буду знать,

Что в печную трубу

Нельзя залезать».

4. «Извините, если я вам

Наступил на лапу.

Дело в том, что я медведь

Очень косолапый».

5. Мишка в гости к нам пришёл,

Вытер лапы, в дом зашел,

Громко «здравствуйте» сказал,

Всем здоровья пожелал.

6. Ел я кашу, пил компот,

Стал огромным мой живот.

Говорю я поварам:

«За обед спасибо вам».

7. «Пчхи», - сказал котёнок-крошка.

«Будь здоров, - сказала кошка.-

На меня ты не чихай,

Нос свой лапкой прикрывай».

8. Тихий вечер наступает.

Надо лечь в кровать и спать.

Не забыл зайчишка умный

«Доброй ночи» всем сказать.

- Ребята, сегодня вы показали себя знатоками вежливых слов и правил культурного поведения. А теперь пришло время дать клятву воспитанного человека. Давайте все вместе произнесем слова клятвы.

Клянемся вежливыми быть.

Всегда спасибо говорить.

Добрый день и до свидания

Нет в мире лучше звания

Клянемся добрыми мы быть

А лень и грубость позабыть.

Учится этикету. Науку помнить эту.

Клянемся добрыми мы быть!

- Спасибо вам ребята и родители за путешествие в страну вежливости!

**ЗАНЯТИЕ №20**

**«Жить, как люди» (о толерантности)**

16 ноября — Международный день толерантности (терпимости)

Классный час о толерантности на тему «Жить как люди»

*Теперь, когда мы научились летать по воздуху,*

*как птицы, плавать под водой, как рыбы,*

*нам не хватает только одного:*

*научиться на Земле жить, как люди.*

*Бернард Шоу*

***Цели:*** закрепить понятия «толерантность», «толерантная личность»; воспитывать у детей чувство ответственности за свои поступки.

Оборудование: фотографии последствий экологических катастроф.

Оформление: написать на доске эпиграф отрядного часа, нарисовать таблицу.

Толерантная личность

Интолерантная личность

***План отрядного часа:***

I. Вступительная беседа.

II. Информационный блок «Истоки толератности».

III. Работа с таблицей «Толерантная и интолерантная личность».

IV. Проблемные ситуации. 1. «В семье».

2. «В школе».

3. «На улице».

V. Заключительное слово.

Ход классного часа

**I. Вступительная беседа**

*Воспитатель*. Внутренний мир каждого человека неповторим. Нет двух людей с одинаковым мироощущением. Вступая во взаимоотношения с другими людьми, мы часто забываем об этом и поэтому обижаемся, что нас не понимают, да и сами неправильно толкуем слова и поступки других людей. Но самое страшное случается, когда мы теряем контроль над своими эмоциями.

- Обратите внимание на наш эпиграф. Как вы понимаете эти слова?

(Дети высказываются.)

Некоторое время назад общественности стала известна скандальная история, которая произошла в одной из элитных школ: группа учеников издевалась над несколькими ребятами, унижала, била их и все это фотографировала на мобильник.

- Чем вызвано такое, можно сказать, нечеловеческое поведение этих школьников?

- Как предотвратить подобные ситуации?

- Что делать, если мнение другого человека не совпадает с твоим?

(дети высказывают свое мнение.)

Давайте вспомним, что мы знаем о понятии «толерантность».

(Дети высказываются, воспитатель дополняет ответы.)

**II. Информационный блок «Истоки толерантности»**

*Ребенок 1*. Во Франции на рубеже XVIII-XIX вв. был широко известен князь Талейран Перигор. Он отличался тем, что вне зависимости от политической ситуации в стране (и при революционном правительстве, и при Наполеоне, и при Людовике XVII) оставался неизменно министром иностранных дел. Этот человек был талантливым во многом, но более всего - в умении чувствовать настроение окружающих, уважительно к ним относиться, искать решение проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. И при этом Талейран не поступался собственными принципами, стремился к тому же управлять ситуацией, а не слепо подчиняться обстоятельствам. С именем этого человека связано понятие «толерантность».

*Классный руководитель*. Как вы считаете, есть ли в истории России столь же значимые, авторитетные личности?

(Дети высказываются.)

Что ж, послушаем еще одно информационное сообщение.

*Ребенок 2*. Каждому православному христианину известно имя Сергия Радонежского - основателя и игумена Троице-Сергиева монастыря. Будучи приверженцем чистоты духа и помыслов, преисполненный смирения и любви, Сергий Радонежский стал духовным авторитетом как для простых людей, так и для князей. В наиболее сложные моменты истории он не раз помогал князьям услышать друг друга, убеждал их прекратить кровопролитные усобицы. Преподобный Сергий Радонежский - один из самых почитаемых русских святых, своей жизнью он доказывал окружающим - жизнь можно устраивать только добром и любовью.

**III. Работа с таблицей «Толерантная и интолерантная личность»**

*Воспитатель*. Как вы думаете, какого человека называют интолерантным?

(Дети высказывают предположения.)

Действительно, слово «интолерантный» противоположно по значению слову «толерантный». Сейчас мы попробуем разобраться, какие черты характеризуют человека толерантного, а какие - интолерантного.

(На доске таблица. Воспитатель предлагает детям ее заполнить - распределить характеристики по двум колонкам.)

Характеристики:

1. Человек, который много знает о своих достоинствах и недостатках.

2. Человек, который обычно чувствует себя в безопасности.

3. Человек, который во всех бедах стремится обвинить окружающих.

4. Человек, который считает, что происходящие события зависят от него.

5. Человек, которому трудно жить в согласии как с самим собой, так и с другими людьми.

6. Человек, который в проблемных ситуациях склонен винить себя, а не окружающих.

7. Человек, который делит мир на две части: черное и белое.

8. Человек, который умеет посмеяться над собой.

9. Человек, который не считается с чужим мнением.

10. Человек, который причиняет другим людям вред и совершает над ними насилие.

Ответы: толерантная личность (1; 2; 4; б; 8), интолерантная личность (3; 5; 7; 9; 10).

*Воспитатель.* Конечно, деление людей на толерантных и интолерантных весьма условно. Каждый человек в своей жизни совершает и толерантные, и интолерантные поступки. Главное - какие из них преобладают.

**IV. Проблемные ситуации**

(Учитель делит класс на три группы. Каждая группа разыгрывает проблемную ситуацию. Затем учащиеся обсуждают, как сделать поведение в таких ситуациях толерантным.)

***1. «В семье»***

Мама увидела в окно, что ее дочь общается с девочкой Валей, о которой окружающие плохого мнения. Когда дочка вернулась домой, между ней и мамой состоялся разговор. Мама сказала, что она не хочет, чтобы ее дочь общалась с Валей, так как боится, что о ней (дочке) станут говорить тоже плохо. Как поступить девочке? Что сказать в ответ?

***2. «В школе»***

Между двумя мальчиками завязалась драка, один из них случайно ударил оказавшегося рядом одноклассника - удар предназначался не ему. Как поступить обиженному?

***3. «На улице»***

Девочка пришла в магазин и встала в очередь. Через некоторое время в магазин зашла пожилая женщина явно не в настроении и начала громко возмущаться: «Что за молодежь пошла, ты им слово, а они тебе сто в ответ. Грубые, невоспитанные, места никогда не уступят. А вот мы совсем другими были». Как себя вести девочке?

**V. Заключительное слово**

Воспитатель (демонстрирует фотографии последствий экологических катастроф) Некоторые современные ученые утверждают, что катастрофы, происходящие сейчас на Земле, как техногенные, так и климатические, - это плата за то, что люди враждуют, ненавидят друг друга.

Психологи отмечают повышенную агрессивность и раздражительность у большинства людей. Происходит интенсивный выброс в окружающую среду отрицательной энергии. Накапливаясь, эта энергия способна разрушительно воздействовать на природу, среду обитания человека.

Все наши поступки возвращаются к нам бумерангом. Так давайте же будем радовать окружающих, совершать добрые поступки, от этого мы сами станем счастливее, а наш мир - чуточку светлее! Преумножайте доброе!

**ЗАНЯТИЕ №21**

**«Звездная карта жизни»**

Искренность, уравновешенность,

понимание самого себя и других —

вот залог счастья и успеха

в любой области деятельности.

Г. Селье

**Цель:** закрепить полученные знания.

**Материалы:** листки бумаги по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры, свеча, магнитофон, аудиозаписи.

**1.ПРИВЕТСТВИЕ**

Все участники группы берутся за руки и здороваются, называя соседей по имени.

**2.РАБОТА ПО ТЕМЕ** ЗАНЯТИЯ

***Игра «Спасибо, что ты рядом»***

Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» — берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

***Упражнение «Закончи предложение»***

Участникам предлагается написать (или проговорить) окончание предложений:

* Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
* Я пойму, что счастлив, когда...
* Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

***Игра «Волшебный сундук»***

Ведущий руками изображает, как он смело опускает большой сундук и открывает  
его. Сообщает детям, что в волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и  
подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя  
понравившийся подарок. Этот подарок он изображает невербально, руками.  
Остальные догадываются, что он выбрал. После того как все участники получили подарки, ведущий сообщает, что в сундуке осталось еще очень много сокровищ, закрывает его и вся группа вместе поднимает волшебный сундук в небо.

***Упражнение «Дорисуй*** *портрет»*

Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

Ведущий. Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет... Стоп. Передаем рисунок соседу справа.

И так далее.

Обсуждение рисунков.

***Игра «Коммуникация»***

Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из предложений участники должны оценить как верное или неверное по отношению к себе, записав на листке порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным, проставляется «0».

Список предложений:

1. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я, пожалуй, мог бы свалять дурака, чтобы привлечь внимание окружающих или позабавить их.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.
5. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.

6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя  
совершенно по-разному.

1. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден.
2. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
3. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

После выполнения задания участники подсчитывают сумму проставленных баллов (от 0 до 10). Этот результат в определенной степени характеризует компетентность в области общения. Чем он выше, тем лучше человек умеет общаться. Можно сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.

Происходит обсуждение.

**3. ЗАВЕРШЕНИЕ**

Ведущий благодарит всех за участие в занятиях, зажигает свечу. Участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, высказывают добрые пожелания друг другу.