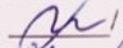
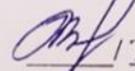


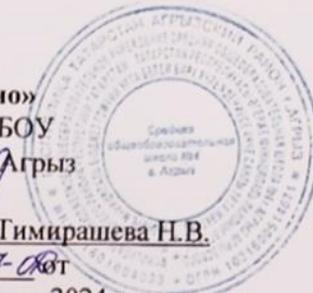
«Согласовано»

Заместитель  
директора по УВР  
МБОУ СОШ №4 г. Агрыз

 / Давлетбаева Г.Р./  
«27» августа 2024 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
СОШ №4 г. Агрыз

 / Тимирашева Н.В.  
Приказ №27-дет  
«27» августа 2024 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 г. Агрыз  
Агрызского муниципального района Республики Татарстан

**План работы педагога-психолога  
по профилактике правонарушений, безнадзорности и  
склонности к «группе риска» среди несовершеннолетних,  
профилактика травли и иных форм социально-опасного поведения**

Педагог-психолог: Серебрянникова Наталья Фаритовна

2024-2025 учебный год

## **План работы педагога-психолога по профилактике правонарушений, безнадзорности и склонности к «группе риска» среди несовершеннолетних, профилактика травли и иных форм социально-опасного поведения**

В целях реализации Федерального Закона «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», план работы психолога по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних учащихся МБОУ СОШ №4 г.Агрыз в 2024-2025 учебном году ориентирован на:

- Профилактику безнадзорности несовершеннолетних, защиту их прав и законных интересов;
- Усиление ответственности родителей за выполнение обязанностей по воспитанию детей; раннюю профилактику семейного неблагополучия;
- Защиту жизни и здоровья детей; профилактику негативных привычек;
- Взаимодействие школы с органами и учреждениями, осуществляющими профилактику безнадзорности и правонарушений.

Цели:

- Защита жизни и здоровья детей;
- Профилактика травли и иных форм социально-опасного поведения
- Профилактика безнадзорности несовершеннолетних;
- Пропаганда и привитие навыков здорового образа жизни;
- Пропаганда культурно-семейных ценностей;
- Оказание учащимся превентивной помощи в решении проблем и трудностей социального, психологического, личностного характера;
- Формирование у обучающихся гуманности и уважения к правам человека;
- Формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях;
- Предупреждение случаев жестокого обращения и насилия в отношении обучающихся;
- Оказание помощи обучающимся пострадавшим от жестокого обращения.

Задачи:

- Выявить детей и подростков, склонных к асоциальному поведению;
- Выработать у детей устойчивую психологическую защиту от различных негативных явлений общества путем развития системы ценностей;
- Проводить профилактические мероприятия по предупреждению безнадзорности и правонарушений;
- Выработать определенные поведенческие навыки, облегчающие следование по пути здорового образа жизни.

## 1. Профилактика правонарушений среди учащихся.

Направление в работе	Содержание	Класс группы	Срок
Работа с учащимися	<p>1. Индивидуальная работа с учащимися по профилактике правонарушений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика эмоционально-личностной сферы, семейных взаимоотношений, межличностных отношений;</li> <li>- коррекция отклонений, через индивидуальные беседы</li> <li>- формирование и развитие позитивных форм поведения, взаимоотношений и т.д.</li> </ul> <p>2. Групповая работа с учащимися по профилактике правонарушений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактические беседы в рамках классных часов;</li> </ul>	1-11	В течение года
Работа с родителями	<p>1. Индивидуальное консультирование родителей учащихся «группы риска»;</p> <p>2. Групповая профилактическая работа с родителями в рамках родительских собраний по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Роль семейного общения в профилактике девиантного поведения и вредных привычек у детей»;</li> <li>• «Проблемная семья как фактор агрессивности подростков»;</li> <li>• « Причины возникновения негативного поведения ребенка»;</li> </ul> <p>3. Групповая консультативная работа с родителями.</p>	1-11	В течение года
Работа с педагогами	<p>1. Индивидуальное консультирование по проблемам несовершеннолетних с девиантным поведением, рекомендации по работе с учащимися совершившими правонарушение.</p> <p>2. Профессиональная коммуникация (психологическое просвещение).</p>		В течение года

## 2. Профилактика употребления ПАВ и зависимого поведения среди учащихся.

Направление в работе	Содержание	Класс Группы	Срок
Работа с учащимися	<p>1. Индивидуальная работа с учащимися по профилактике употребления ПАВ и зависимого поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика эмоционально-личностной сферы, семейных взаимоотношений, межличностных отношений;</li> <li>- коррекция отклонений, через индивидуальные беседы</li> <li>- формирование и развитие позитивных форм поведения, взаимоотношений и т.д.</li> </ul> <p>2. Групповая работа с учащимися по профилактике употребления ПАВ и зависимого поведения:</p>	1-11	В течение года

	- профилактические беседы в рамках классных часов; - вовлечение учащихся в проектную деятельность по данной проблеме.		
Работа с родителями	1. Индивидуальное консультирование родителей учащихся «группы риска»; 2. Групповая профилактическая работа с родителями в рамках родительских собраний по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Роль семейного общения в профилактике девиантного поведения и вредных привычек у детей»;</li> <li>• «Опасная зависимость»;</li> <li>• «Самозащита от алкоголя и табака»;</li> <li>• «Причины возникновения негативного поведения».</li> </ul> 3. Групповая консультативная работа с родителями.		В течение года
Работа с педагогами	1. Индивидуальное консультирование по проблемам несовершеннолетних с аддиктивным поведением. 2. Профессиональная коммуникация (психологическое просвещение).		В течение года

### 3. Профилактика суицидального поведения среди учащихся.

Направление в работе	Содержание	Класс группы	Срок
Работа с учащимися	1. Индивидуальная работа с учащимися по профилактике суицидального поведения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика эмоционально-личностной сферы, семейных взаимоотношений, межличностных отношений;</li> <li>- коррекция отклонений, через индивидуальные беседы с целью помощи в осознании собственных ценностей и смысла жизни, развития уверенности в себе, совершенствование навыков успешного взаимодействия с окружающими, развитие навыков постановки целей и умений, необходимых для их достижения, формирование созидательной и активной жизненной позиции;</li> <li>- формирование и развитие позитивных форм поведения, взаимоотношений и т.д.</li> </ul> 2. Групповая работа с учащимися по профилактике суицидального поведения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактические беседы в рамках классных часов;</li> <li>- вовлечение учащихся в проектную деятельность по данной проблеме.</li> </ul>	7-11	В течение года
Работа с родителями	1. Индивидуальное консультирование родителей учащихся «группы риска»; 2. Групповая профилактическая работа с родителями в рамках родительских собраний по темам:		В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Особенности суицидального поведения подростков»;</li> <li>• «Маркеры суицидального состояния. Способы, формы информирования ребенком окружающих о суицидальном намерении»;</li> <li>• «Знакомство со способами, помогающими совладать с проблемной ситуацией».</li> </ul> <p>3. Групповая консультативная работа с родителями.</p>		
Работа с педагогами	<p>1. Индивидуальное консультирование по проблемам несовершеннолетних с суицидальным поведением.</p> <p>2. Профессиональная коммуникация (психологическое просвещение) по темам:</p>		В течение года

#### 4. Профилактика травли и иных форм социально-опасного поведения.

№	Мероприятие	Класс группы	Срок
1	Проведение групповых и индивидуальных психодиагностических процедур направленных на выявление признаков жестокого обращения.	1-11	В течение года
2	Лекции для педагогического состава: «Признаки жестокого обращения в семье», «Признаки буллинга в школе», «Причины возникновения агрессивности у обучающихся».	Пед. состав	Раз в четверть
3	Мероприятия направленные на профилактику буллинга среди обучающихся в рамках профилактических программ: психолого-педагогическое сопровождение командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов ( А.П.Красноперова); программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе» ( О.И.Таймазова)	1-11	В течение года
4	Работа с обращениями, жалобами участников образовательного процесса	По запросу	В течение года
5	Проведение индивидуальной работы с обучающимися, проявляющими агрессивность среди сверстников	По запросу	В течение года
6	Консультации родителей по вопросам профилактики жестокого обращения	По запросу	В течение года

### 5. Профилактическая работа с родителями. Ранняя профилактика семейного неблагополучия

№	Мероприятие	Класс группы	Срок
1	Психолого-педагогическое консультирование для родителей «Адаптация детей к классному коллективу, взаимоотношения в коллективе»	Родители учащихся 1,5,10 классов	1 четверть по запросу
2	Диагностика семейного воспитания (анкетирование, тест-опросник)	Родители, учащиеся 1-11 классов	В течение года по запросу
3	Организация психолого-педагогического просвещения родителей через клуб детско-родительских отношений «Семейный разговор»	Родители учащихся 1-11	В течение года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Мы разные, но мы вместе»

по психолого – педагогическому сопровождению

(О.И.Таймазова)

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на развитие коммуникативных навыков, ознакомление с понятиями «толерантности», «толерантная личность».

Толерантность — достаточно абстрактное понятие, оно малодоступно для наблюдения и измерения научными методами. Приведенные ниже критерии подходят для самых разных групп, начиная от семьи и группы подростков и заканчивая обществом в целом. На занятиях уделяется внимание сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся; формированию ценности здоровья и безопасного образа жизни. А так же учитывается дифференциация и индивидуализация обучения, учет специфики возрастного и психофизического развития детей в соответствии с требованиями нового Закона об образовании.

На занятиях уделяется внимание сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся; формированию ценности здоровья и безопасного образа жизни. А так же учитывается дифференциация и индивидуализация обучения, учет специфики возрастного и психофизического развития детей в соответствии с требованиями нового Закона об образовании.

### ЦЕЛЕВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- развить чувства собственного достоинства и уметь уважать достоинство других;
- развивать коммуникативные навыки;
- обучать способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развивать доверие и умение выслушать другого человека, способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
- ознакомить с понятиями «толерантности», «толерантная личность».

### ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ:

#### *Обучающие:*

- ✧ Обучить умению понимать себя и «быть в мире с собой».
- ✧ Формировать представления о важнейших социальных нормах и ценностях, определяющих поведение человека в обществе.
- ✧ Обучать элементарным навыкам конструктивного взаимодействия и речевым средствам общения.
- ✧ Обучать навыкам снятия физического и психического напряжения, способам выражения сочувствия.

#### *Развивающие:*

- ✧ Научить не просто толерантному поведению, а сформировать такое качество личности, которое можно обозначить как активная толерантность, формула которой: понимание + сотрудничество + дух партнерства;

- ✧ Привить подросткам чувство взаимоуважения и доброжелательности;
- ✧ Развить навыки социального поведения;
- ✧ Развить адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;

**Воспитательные:**

- ✧ Воспитать у подростков терпимое отношение к себе и окружающим независимо от личностных особенностей и этнической принадлежности;
- ✧ Формировать ценностные отношения детей к нормам и правилам нравственного поведения.

**Целевая аудитория.**

Программа ориентирована на работу с подростками **13 - 16** лет. Программа состоит из 12 занятий, продолжительность каждого **2 часа**. Занятия проводятся с интенсивностью 1 раз в неделю, рекомендуемое количество участников от **15 до 20** человек, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество часов, отведённых на реализацию программы:

Всего – **24 часа**: *Теоретическая часть – 6 часов, практическая часть – 18 часов*).

№	Тема	Цели, задачи	Формы работы	Кол-во часов	
				Теория	Практика
1	Толерантность: Что это?	Ознакомление с понятием толерантность	Беседа. Игры на вербальный контакт. Упражнение «Снежный ком», «Сосед справа сосед слева», «Комплименты»	30 мин	1,5 часа
2	Я и группа: Толерантность к себе. Чувства собственного достоинства	Показать как к себе связано с толерантностью к другим; Показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности	Беседа, упражнение «Построиться по росту», «Немного о себе» «Аплодисменты», Сказка про зернышко	30 мин	1,5 часа

3	Я и группа: Толерантность к себе. Самопознание.	Возможность самовыражения и самораскрытия.	Беседа, игры, упражнения «Пять добрых слов», «Что моя вещь знает обо мне», Какой Я?	30 мин	1,5 часа
4	Я и группа: Толерантность к себе. Толерантное общение.	Показать как толерантность к другим вырастает из толерантного отношения к себе; Показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности.	Беседа. Игры «Чем мы похожи», «Рука дающая и принимающая», «Подарок»	30 мин	1,5 часа
5	Толерантность к другим. Учимся сочувствию.	развить умение у подростков способности к пониманию другого	Беседа. Упражнения «Принцесса и крестьянин», «Добро», «Пойми меня», «Человек и толпа»	30 мин	1,5 часа
6	Границы толерантности.	Помочь понять и почувствовать границы толерантного поведения	Беседа. Упражнения «Атомы и молекулы», «Успей вставить слово», «По какому признаку»	30 мин	1,5 часа
7	Формирование толерантности	продолжение работы с определениями толерантности показать многоаспектность	Разминка «Пересядьте по признаку», Упражнения «Знакомство через рисунок», «Поиск	30 мин	1,5 часа

		данного понятия объединение участников поиск общего	общего», «Знакомство в аэропорту»		
8	Формирование толерантности (продолжение)	- продолжение работы с определениями толерантности показать многоаспектность данного понятия объединение участников поиск общего	Упражнения «История моего имени», «Вербальное и невербальное приветствие у разных народов»	30 мин	1,5 часа
9	Этнический мир человека	формирование этнического восприятия формирование навыков взаимодействия с представителями других культур, национальностей возможность самовыражения, самораскрытия метафорической форме	Разминка «Броуновские движения», Упражнения «Знакомство от имени национального предмета», «Анализ пословиц», «Сказочки», «Живая скульптура «национальный характер»	30 мин	1,5 часа
10	Различия, которые объединяют	- развитие социальной интуиции, чувствительности, понимание другого человека	Упражнения «Скунс, пальма, слон», «Проникни в круг», «Различия, которые объединяют»	30 мин	1,5 часа
11	Различия, которые объединяют	различия между толерантной и интолерантной личностью повышение	Упражнения «Собирание идей», «Я тебя выбираю, потому что мы похожи...», «Эмблема толерантности	30 мин	1,5 часа

		самооценки, получение поддержки от группы	(интолерантности)»		
12	Я в мире с собой. Заключительное занятие	формирование умений и навыков контроля над эмоциями регуляция собственного эмоционального состояния обсуждение результатов совместной работы получение обратной связи от группы подведение итогов	Разминка «Запрещенное движение», Упражнения «Изобрази эмоцию», «Быстрое движение», «Детектив. Фантастика. Комедия», Релаксация.	30 мин	1,5 часа

## Занятие 1. Толерантность: Что это?

### **Цели:**

- ознакомить школьников с понятием «толерантности»;
- стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности тремя способами: на основе выработки «научного определения»; посредством экспрессивной формы; с использованием ассоциативного ряда.

### **Вводная часть**

*Цель:* введение в проблему.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Процедура проведения.* Принимаются правила работы в группе. Затем ведущий рассказывает участникам группы о том, что такое «толерантность» и «интолерантность» (нетерпимость), об их проявлениях и о последствиях нетерпимости. Лекция может быть подготовлена ведущим самостоятельно или составлена на основе введения к данному руководству. В заключении ведущий представляет написанные на доске цели тренинга и рассказывает о них.

### **Знакомство**

*Необходимое время:* 15 минут.

Ведущий предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (например, использовать псевдонимы).

*Процедура проведения:* (возможные варианты).

### **Упражнение «Снежный ком»**

Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представившихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

### **Упражнение «Сосед справа, сосед слева»**

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

### **Разминка**

*Цели:*

- создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;
- повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

*Необходимое время:* 10 минут.

### **Упражнение «Чем мы похожи»**

*Процедура проведения:* Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой, например: «Света, выйди пожалуйста, ко мне, потому, что у нас с тобой одинаковый цвет волос». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

### **Упражнение «Комплименты»**

*Процедура проведения:* Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например:

«Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику

## **Занятие 2:**

### **Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА**

#### **Цели:**

- показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим;
- показать, как толерантность к другим вырастает из толерантности к себе и толерантности по отношению к партнерам по группе;
- показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности;
- поддержать процесс формирования у старшеклассников позитивной самооценки;
- дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет тем, каким его видят окружающие;
- показать, какими способами можно сделать общение толерантным.

#### **Разминка**

##### **Упражнение «Построиться по росту»**

*Цель:* повышение уровня сплоченности, взаимопонимания согласованности действий в группе.

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

##### **Упражнение «Аплодисменты»**

*Цель:* повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: *Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис* и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

#### **Основное содержание занятия**

##### **Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»**

*Цель:*

- развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- развитие способности к самоанализу.

*Необходимое время:* 20 минут.

*Подготовка.* Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются не собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придаст бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам сделать подобную работу.

Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«*Мои лучшие черты*»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«*Мои способности и таланты*»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек и может гордиться.

«*Мои достижения*»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня А доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Заполненные памятки остаются у участников.

### **Упражнение «Немного о себе»**

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять,

заниматься музыкой, спортом и т.д. Очередность устанавливается по желанию самих игроков, либо ведущим.

### **Сказка про зернышки**

Когда-то, давным-давно, люди обнаружили дерево. Сначала они обратили внимание на плоды дерева – оказалось, что их можно есть. Потом оказалось, что можно прятаться в его ветвях, когда возникает опасность.

Постепенно люди поняли, что из дерева можно делать разную утварь, и для этого они стали срезать ветви. Потом потихоньку начали использовать и ствол тоже. Оказалось, что из дерева можно делать не только домашнюю утварь и мебель, но и строить из него дома... И они рубили, и рубили, и рубили деревья...

Потом оказалось, что из дерева можно делать бумагу – и деревья рубили снова и снова...

...А на высокой горе в Китае сидел старик и смотрел, как валят и валят деревья... Взял мудрый старик с каждого дерева по одному-единственному зернышку.

Так и шло: в лесу валяли деревья для того, чтобы делать бумагу, мебель, утварь – до тех пор, пока в один прекрасный день люди проснулись и увидели, что осталось только одно-единственное дерево. И люди очень испугались.

И тогда спустился с гор старый китаец и дал каждому человеку семечко с дерева.

**Проведение упражнения:** Ведущий просит участников закрыть глаза и раздает каждому по зернышку. Каждого участника просят с закрытыми глазами познакомиться с зернышком, которое он получил: ощупать его руками, приложить к щеке и представить себе, какое дерево может из него вырасти. После этого участников просят открыть глаза и посмотреть на зернышко. Затем каждый участник выбирает для зернышка место на листе бумаги и приклеивает его, потом рисует дерево, которое вырастает из зернышка, которое он получил большой лист несколько деревьев:

а) три-четыре участника приклеивают деревья на большой лист ватмана – при этом они должны действовать вместе и вместе принимать решение о расположении деревьев на листе;

б) члены группы заполняют и разрисовывают пространство между отдельными листами; в) группа обсуждает, как деревья готовятся к возможным опасностям.

3. Перед произведением группы каждый из участников сидит против группового листа и пишет письмо:

-что происходило с тобой, когда ты вошел в лес;

-что ты напишешь своему дереву;

-потом можно собрать письма и случайным образом разделить их между участниками, чтобы каждый из них ответил на полученное письмо от имени дерева, получившего его;

-дать деревьям задание подготовиться к возможной опасности и т.п.

4. Поделитесь впечатлениями с членами группы: каждый начинает с более удобного для себя момента.

а) приобрели ли вы какой-то дополнительный опыт? б) как вы себя сейчас чувствуете?

5. Высказаться по отношению к лесу соседей. Каждая группа смотрит на лес соседней группы: что ты видишь в соседнем лесу? Чем отличается лес, возникший на листе у соседей, от нашего леса?

*Примечание:* если работают больше двух групп, каждая группа рассматривает лес каждой группы.

**Поведение итогов:**

- много одиноких деревьев на листе – индивидуализм.

- много групп деревьев – кооперация.

Рассказ про рубку леса и его восстановление в упражнении. И тогда для людей, которые пережили катастрофу, комната, в которой проводится упражнение, превращается

- источник мужества;

- источник силы;

- источник чуда.

**Рефлексия занятия**

— Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?

— Легко ли было обнаружить в себе какие-нибудь положительные черты, способности и похвалить себя?

### ЗАНЯТИЕ 3.

## Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ И К ДРУГИМ

### САМОПОЗНАНИЕ

#### Разминка

#### Упражнение «Я люблю себя за то...»

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый».

#### Упражнение «Словесный автопортрет»

Участники на листах бумаги пишут сообщения о себе, но не подписывают их. Рассказывают о семье, друзьях, о своих качествах, характере, поведении, об успехах в учебе и т.д. Затем листы собираются и перемешиваются. Каждый подросток выбирает лист и зачитывает группе сообщение. Задача читающего – узнать по словесному описанию, о ком идет речь. Если он не догадался, то просит помощи у группы.

#### Упражнение «Посмотри и угадай»

Каждый из группы берет карточку с заданием. Не показывая ее никому, участники по очереди изображают описанную в карточке ситуацию с помощью мимики и жестов. Все отгадывают, что это может быть.

*Варианты ситуаций:*

Директор школы разговаривает по телефону. Учитель ругает учеников класса.

Человек находится под холодным дождем без зонта. Ученик сел на кнопку.

Человек обжегся о горячий утюг. Ученик сел на сломанный стул. Ученик после драки.

У девушки сломался каблук. Человека обрызгала машина.

Электрик вкручивает лампочку. Человек купается в проруби.

Человек танцует на горящих углях. Человек заблудился в лесу.

#### Упражнение «Солнечный круг»

*Часть 1.* Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя. У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

*Часть 2.* Подростки просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

*Часть 3.* Под музыку двигаясь по комнате, подростки подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Ведущий в заключение говорит: «Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы».

#### Основное содержание занятия Упражнение «Пять добрых слов» *Цель:*

- получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому

человеку.

*Необходимое время:* 15 минут.

*Материалы:* принадлежности для рисования.

*Процедура проведения.* Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно).

**Инструкция:** Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом даете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добра всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся стихи» и т.д.), Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Упражнение можно продолжить. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплекты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками, еще одну памятку на «черный день».

*Обсуждение:*

-Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?

- Все ли твои достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

### **Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»**

*Цели:*

- самораскрытие, самопознание;
- повышение внутригруппового доверия. *Необходимое время;* 20 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине мер:

«Я — Катина булавка, я знаю ее не так давно ,рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают! все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение открыться перед другими — важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создание у других впечатление его благополучия и успешности, платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

### **Упражнение «Какой Я?»**

*Цель:*

— дать возможность подростку осознать себя и увидеть, насколько соответствует его Я- образ тому, каким его видят окружающие.

*Необходимое время:* 30 минут.

*Процедура проведения.* Каждый получает лист бумаги и делит его на четыре части. В первой части участник дает 5 ответов на вопрос, какой Я. Во второй части— 5 ответов на вопрос: В глазах близкого человека? В третьей части каждый участник записывает ответы на вопрос «Какой Я по мнению моего соседа слева?» Записи должны быть сделаны достаточно быстро. Затем участники сворачивают свои листы так, чтобы их ответов не было видно, и передают их соседу слева. Таким образом, каждый участник получает

лист от соседа справа. На оставшейся части листа он должен дать 5 характеристик. После этого ведущий собирает листы и смешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь. Затем обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, самостоятельно анализируя их сходство и различия.

#### **Рефлексия занятия**

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?
- Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

## ЗАНЯТИЕ 4

### Я и группа: толерантность к себе. Толерантное общение

**Цель:** Совершенствовать коммуникативные навыки.

**Разминка:** Упражнение «Рука дающая и принимающая».

Участники встают в круг, нужно показать участникам руку, обращенную ладонью вверх («принимающая рука»), а потом ладонью вниз («дающая рука»). Каждый из участников должен подумать и решить: что я больше люблю и предпочитаю делать – давать или принимать (подарки, хорошее отношение и т.д.) По сигналу те, кто любит больше давать, протянут руки ладонью вниз, а те, кто больше любит принимать – ладонью вверх. После этого каждый постарается найти дополнительные к своим рукам: дающие ищут принимающие, а принимающие – дающие. Далее можно посмотреть сколько пар образуется, и какие руки останутся без пар.

**Упражнение «Чем мы похожи».**

Группа садится в круг. Нужно попросить поднимать руки тех, кто может утвердительно ответить на заданный вопрос. Например:

- *Кто ходит в спортивные секции?*
- *Кто любит полевые цветы?*
- *Кто лежал в больнице?*
- *Кто любит мороженое?*
- *Кто любит читать, смотреть кино и т.д.?*
- *Кто получал «двойки»?*
- *Кто боится мышей?*
- *У кого карие глаза?*
- *У кого светлые глаза и т.д.*

**Упражнение «Моя визитная карточка»**

Детям предлагается заполнить готовые бланки. ( Прилагаются к программе)

**Ритуал прощания: Упражнение «Подарок»**

Участники по кругу дарят друг – другу в подарок что – нибудь нематериальное, это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант, дружба, любовь и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести в своей душе.

## ЗАНЯТИЕ 5 Толерантность к другим: учимся сочувствию

**Цель:** Научиться поддерживать других и проявлять эмпатию.

### **Разминка: Упражнение «Слон, пальма, скунс, Шумахер и желе»**

При слове «слон», стоящий в центре изображает хобот, его соседи изображают уши. При слове «пальма» стоящий в центре поднимает обе руки вверх и держит их параллельно. Его соседи изображают ветви и листья пальмы, подняв руки и раскачивая ими. При слове «скунс», стоящий в центре поворачивается спиной к кругу и изображает рукой хвостик в движении, соседи зажимают свой нос пальцами и отворачиваются от него вправо и влево. При слове «Шумахер» участник в центре рулит воображаемой машиной. Стоящие рядом соединяют руки, имитируя удлиненный корпус машины. При слове «желе» стоящий в центре пытается изобразить нечто бесформенное и дрожащее. Стоящие по бокам, смыкая руки, изображают круглое блюдо, на котором желе. Если участник ошибается, он выбывает из игры.

### **Упражнение «Принцесса и крестьянин»**

Крестьянин и принцесса полюбили друг друга. Крестьянин захотел жениться на принцессе, но король пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.

Но крестьянин был очень хорошим человеком, а королева очень доброй и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию.

Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карточек и принять то, что на ней будет, как свою судьбу. На одной карточке будет написано «Свадьба», а на другой «Смерть». Если он откажется, то умрет. Однако, король смощенничал: он написал на обеих карточках «Смерть» и положил в ящик. Королева заметила это и рассказала об этом принцессе, чтобы та сумела предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карточку, после чего женился на принцессе и жил долго и счастливо. Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем? (Крестьянин вытянул карточку и, не взглянув на нее, порвал в клочья, проглотил и сказал:

«Пусть другую карточку вытащит король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «Свадьбу», то я буду знать, что на моей карточке была «Смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если на карточке короля будет слово «Смерть», я пойму, что на моей была «Свадьба», и смогу жениться на принцессе.)

### **Упражнение «Командированный»**

Человек приехал в командировку в другой город и поселился в гостинице. Устав после трудного дня, он поужинал и лег спать. Посреди ночи он внезапно включает свет, встает с постели, разыскивает телефонную книгу и, найдя в ней какой-то номер, набирает его. Однако, дождавшись, что на другом конце провода поднимут трубку, он тут же кладет свою и, довольный, ложится спать. Кому и зачем он звонил? (Звонил соседу, который храпел за стенкой)

### **Упражнение «Человек и толпа»**

Ненастный осенний день. Идет небольшой дождь. Возле ворот стоит человек. Навстречу к нему бежит толпа людей. Вдруг человек падает. Что за толпа людей бежала навстречу? Почему он упал?(Игра в футбол)

### **Упражнение «Послание поддержки»**

В жизни каждого из нас бывают трудные минуты, тяжелые переживания. Не всегда рядом оказывается друг или близкий человек, которым можно доверять. А слов одобрения и поддержки порой так не хватает... Пусть каждый представит незнакомого человека, которому сейчас тяжело, и напишет ему теплое послание из нескольких предложений. Это не родственник, друг или подруга. Слова должны быть обращены просто к человеку.

**Ритуал прощания: Упражнение «Добро»**

Давайте, приложим левую руку к своему сердцу и мысленно положим часть тепла нашего сердца в ладонь. Протянем ее в круг, смыкая, как можно ближе, все руки. Мы держим на вытянутых руках тепло наших сердец. Давайте правыми руками перемешаем энергию наших сердец, создавая одно светило. А теперь каждый может взять в пригоршню часть того, что у нас получилось, и поместить в свое сердце. Теперь у каждого из нас есть тепло всех. Почувствовали? Протянем обе ладони в круг и сомкнем руки. Хором скажем «До скорых встреч!»

## ЗАНЯТИЕ 6

### Границы толерантности

Разминка: Упражнение «Атомы и молекулы» Упражнение «Успей вставить слово»

Упражнение «По какому признаку» Упражнение «Посмотри и угадай»

Каждый из участников берет карточку с заданием, затем он выбирает кого-нибудь, кто поможет ему мимикой и жестами показать ситуацию, описанную в карточке, все остальные отгадывают. Варианты ситуаций:

-человек идет под холодным дождем без зонта;

-человек обжегся об утюг;

-человек сел на сломанный стул;

-человек после драки;

-у девушки сломался каблук;

-девушку обрызгала машина;

-девушка кокетничает с парнем;

-человек отравился и т.д.

**Игра «Мафия»**

Игра выполняется в круге, сначала необходимо определить, кто есть кто. Для этого изготавливаются карточки, количество которых должно быть равно количеству участников, и несколько из них помечается крестиком (примерно 20-25 % от общего числа). Карточки перемешиваются и раздаются участникам. Те участники, которым достались карточки с крестиком, будут членами мафии. Участникам необходимо следовать инструкциям, которые они будут получать во время игры. Последовательность команд ведущего:

- *Город уснул.* Все участники закрывают глаза.
- *Мафия проснулась и познакомилась.* Члены мафии открывают глаза и взглядом находят друг друга.
- *Мафия тоже уснула.* Члены мафии закрывают глаза.
- *Город проснулся.* Все, включая мафию, открывают глаза.

Ведущий объявляет участникам, что в городе появилась мафия и сейчас задача группы выявить эти мафиозные элементы. Группа начинает обсуждение, анализирует поведение и слова каждого участника. Члены мафии тоже принимают обсуждение, стараясь никак не компрометировать себя. После того, как определился круг подозреваемых, ведущий предлагает проголосовать за каждого по отдельности. Как член мафии, будет казнен тот человек, за которого проголосует большее количество участников. Если группа не ошиблась, то ведущий поздравляет группу, если нет - соболезнует им.

По команде «Город уснул». По команде «*Мафия проснулась и выбирает себе жертву*», члены мафии открывают глаза и взглядами, мимикой, так, чтобы не выдать себя, определяют по поводу кандидатуры жертвы и таким же образом сообщают об этом ведущему. Когда жертва определена, ведущий предлагает мафии тоже закрыть глаза и говорит: «*Наступило утро. Город проснулся. Но один человек не проснулся*». И указывает на жертву. «*Вы пали жертвой мафии*». «Жертве» дается возможность последний раз высказать свое предположение о том, кто ее убил.

После этого обсуждение продолжается. Убитые люди не принимают участия в обсуждении и, когда город засыпает, вместе со всеми закрывают глаза.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут казнены члены мафии или убиты все мирные жители.

**Упражнение «Групповой коллаж»** **Ритуал прощания:** **Упражнение «Послание поддержки».** Каждый участник берет из коробки послание и оставляет его себе на память, по желанию каждый может зачитать то послание, которое ему досталось.

## Занятие 7- 8. Формирование толерантности

При подготовке самого занятия мы предположили, что важно уже с первого занятия показать, что при всех имеющихся различиях (этнических, половых, возрастных и др.) участники тренинговой группы имеют много общего. Поэтому в ход занятия были включены упражнения, направленные на объединение участников, на поиск общего у членов группы.

### ***Разминка. Упражнение «Пересядь по признаку»***

Тренер встает в периметр круга, убирая свой стул за пределы круга, и дает следующую инструкцию: «Стульев в кругу стало на один меньше, чем нас. Сейчас мы будем делать пересадку по определенному признаку. Ведущий, роль которого для начала выполняю я, обращается ко всем с просьбой: пожалуйста, пересядьте те, кто чистил сегодня зубы. Задача всех, кто чистил зубы — пересесть, но не на соседний стул, а пересекая круг. Меняя место, следует двигаться как можно быстрее, но стараться не сталкиваться. Когда я, выполняя упражнение, займу свободный стул, то оставшийся без стула участник встает на мое место и становится ведущим. Теперь он должен придумывать и называть признак, а также стремиться занять свободный стул. Следующий участник, оставшийся без стула, становится ведущим». Тренер останавливает игру, если цель упражнения достигнута, либо участники утратили интерес и снизили активность. Можно кратко обсудить возникшие впечатления, отметить самых оригинальных ведущих, поблагодарить всех за активное участие.

**Упражнение «Знакомство через рисунок».** Поскольку в занятиях могут участвовать люди, которые знакомы друг с другом, чтобы сделать процесс представления друг друга более интересным и творческим можно использовать. Участникам пар предлагалось получить друг о друге информацию, не говоря ни слова. Продолжительность игры 10 минут. Для проведения требуются карандаши и бумага. Тренер говорит, что, по его мнению, в группе собрались любознательные люди, экспериментаторы, и поэтому им предлагается игра, совершенно отличная от других упражнений на знакомство. Игрокам дается от 5 до 10 минут, при этом они не должны говорить или объясняться письменно, даже когда получают карандаш и бумагу. Эти принадлежности можно использовать только для рисования. С помощью рисунков каждый участник тренинга должен сообщить партнеру несколько фактов о себе. В заключение каждый игрок представляет группе своего партнера и сообщает то, что узнал о нем. Затем партнер может сам дополнить или откорректировать рассказ. Это упражнение не претендует на то, чтобы быть особенно глубоким. Скорее, оно предоставляет возможность придать совсем иной вид часто повторяющимся ситуациям и попробовать «прожить» их в игровой форме. Обсуждение упражнения.

### ***Упражнение «Поиск общего».***

Тренер разбивает группу на подгруппы по 3-4 человека. Каждый участник получает бланк, куда вносит необходимые данные. Сначала каждый заполняет самостоятельно, а затем в подгруппе идет обсуждение и каждый член подгруппы записывает данные других членов в свой бланк, кроме этого при обсуждении подгруппа должна выделить общие или схожие данные у участников. На эту работу дается 3-5 минут. Далее один участник первой подгруппы идет во вторую, из второй – в третью, и т.д. В итоге в каждой подгруппе оказывается человек из другой подгруппы. Этот человек выслушивает и записывает информацию о той группе, куда он перешел и сам рассказывает ту информацию, которую получил в своей начальной подгруппе. После обмена информацией опять участники должны найти общее в информации двух подгрупп. Далее опять идет обмен членами подгрупп. В итоге у каждого участника на бланке должна быть записана информация обо всех участниках тренинга. Далее на листе ватмана с помощью тренера группа создает общий бланк. В него заносится информация из индивидуальных бланков. После групповой работы по заполнению общего бланка группа выделяет то общее, что объединяет всех.

Бланк

	Имя участника	Ответьте 3 раз на вопрос «Кто Я?»	Мое любимое блюдо	Мой талант, способности	Чему хочу научиться

**Упражнение «История моего имени».**

Участники усаживаются в круг, поочередно называют свои полные имена и рассказывают о них. Каждый участник может, например, попытаться ответить на такие вопросы: Нравится ли мне мое имя? Знаю ли я, кто его для меня выбрал? Кто еще в семье носил это имя? Знаю ли я, что означает мое имя? Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем? Есть ли мои тезки среди знаменитых людей? Знаю ли я киноактеров и театральных актеров, носящих это имя? Как имя влияет на мое поведение в жизни? Что означает моя фамилия? Откуда моя семья? Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 3 минуты. Игра идет дальше по кругу.

**Информационно-созидательная часть занятия.** Направлена на создание информационно-мотивационной основы.

**Задачи:**

1. формирование у членов группы представления о целях и задачах тренинга;
2. формирование групповой и индивидуальной мотивации;
3. определение роли каждого участника группы, его вклада в групповую работу;
4. создание в группе атмосферы доверия, а у каждого члена группы чувства безопасности;
5. выработка групповой конвенции и правил поведения, соблюдение принципа «здесь и теперь».

Этот этап проходит в форме дискуссии-беседы. Особая ответственность тренера заключается в том, что он должен заложить основы поведения каждого участника в группе через осознание и отношение к тем ценностям, которые декларировались и обсуждались на данном этапе. Поэтому чрезвычайно значима вся атмосфера разговора, проявление уважения к каждому участнику и его мнению, поведение тренера в целом. Эффективность этого этапа во многом определяет успешность всего тренинга, поэтому требует от тренера профессионализма.

Обсуждая цели и задачи тренинга, следует очень кратко обозначить актуальную социально-политическую ситуацию, ее драматичность и отражение в судьбах конкретных людей. Тренеру важно не спровоцировать возникновение дискуссии на эту тему, а лишь

констатировать известные факты и свое отношение к ним в самом общем виде (например, война — это всегда трагедия, смерть, противостояние, горестные последствия: наличие беженцев и т. п.). Сказав, что эта большая и сложная тема не является предметом тренинга, тренеру обязательно надо заручиться согласием группы не обсуждать ее в процессе работы и получить право прерывать каждого, кто попытается ее обсуждать. Чтобы это условие было принято группой и не воспринималось как подавление прав участников, тренер может попросить группу контролировать и наказывать за нарушение договоренности его самого.

В процессе обсуждения вопросов, связанных с климатом группы и мотиваций (групповой и индивидуальной), следует попросить всех участников высказать свои опасения и переживания, связанные с ожиданиями от тренинга, а затем, поощряя искренность высказываний, перевести группу на выражение конструктивных пожеланий себе, группе и тренеру.

При выработке групповой конвенции особое внимание следует обратить на регламентные требования, равнозначность всех членов группы и тренера, позицию тренера. Однако надо подвести группу к тому, что тренер, хоть и равный участник группы, но для достижения целей тренинга группа должна разрешить ему проявление жесткости, авторитарности, права перебивать говорящего. В отношении участников группы вырабатываются правила, требующие активности, искренности, критичности, обратной связи, умения слушать, не перебивать говорящего, выражать свои мысли и чувства по поводу всего происходящего в группе. Специально обсуждается принцип «здесь и теперь», ориентированный не только на проживание группового опыта, но и ограничивающий обсуждение событий тренинга и его участников «кругом», часами занятий. Таким образом, у членов группы появляются права и обязанности, на которые в процессе тренинга могут ссылаться участники и тренер. Полезно записать эти правила жизни тренинговой группы в юмористической форме на большом листе ватмана и повесить его на стену.

Все обсуждения проводятся демократично, тренер может просить кого-то из участников группы подводить итоги по тому или иному вопросу. Однако, дополняя подводящего итоги или делая это сам, тренер должен вставлять в них то, что требуется по методическим условиям тренинга и то, что упустила группа. Как правило, опытные тренеры при наличии времени на этом этапе подводят группу к «нужным» выводам. Это делается незаметно, и в результате группа считает, что она сама принимала решения, за которые следует нести ответственность каждому.

### ***Упражнение «Вербальное и невербальное приветствия у разных народов».***

В начале участником тренинга было предложено поприветствовать друг друга. Для этого каждому участнику была подготовлена карточка, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. Исходя из состава участников, мы использовали кроме приветствий, используемых в разных странах, приветствия «родные» для участников. Ход игры. Участники вставали в круг. Тренер, пройдя по кругу, держал в коробке заготовленные карточки и каждый из участников вытаскивал, не глядя, одну. Затем каждый участник становился в центр круга и здоровался со всеми игроками, стоящими в кругу с помощью указанного в карточке приветствия, а затем называл свое имя. Игроки, стоящие в кругу должны были ответить тем приветствием, которое было указано у них в карточке и назвать свое имя. Таким образом, все участники по очереди становились в центр круга, и приветствие возобновлялось. В заключении участники обсудили свои впечатления.

**Карточки для участников игры:** Италия – Bon giorno; Швеция - Grnezi; США - Hi; Англия - Hello; Германия- Guten Tag; Испания – Buenos Dias; Гавайи - Aloha; Франция – Bonjours, Salut; Малайзия – Selamat datang; Россия – Здравствуйте; Чехия – Dobry den; Польша – Dzień; Израиль –Shalom; Египет - Asalamu Aleikum; Финляндия – Hyva paivaa; Дания - Goddag; Турция - Marhaba; Украина -

Здоровеньки булы; Армения - Барэвдзез; Грузия - Гамарджеба; Азербайджан - Asalamu Aleikum; Карачаево-Черкессия - Asalamu Aleikum; Греция – Эсес.

Вторая часть этапа – упражнение «Знакомство в аэропорту». Нами использовались ситуации, описанные в книге Н.М. Лебедевой, О.Н. Луневой, Т.Г. Стефаненко, М.Ю. Мартыновой пособие «Межкультурный диалог: Тренинг этнокультурной компетентности». Также мы подобрали свои варианты.

### **Упражнение «Знакомство в аэропорту»**

Для проведения упражнения заготавливались парные карточки с заданиями для участников. Содержание упражнения: В некий аэропорт (можно придумать название вместе с группой) прилетает самолет, доставивший гостей, являющихся представителями разных культур. В зале ожидания их встречают соотечественники. Гости заранее получают от тренера карточки, на которых описан ритуал приветствия, который им следует продемонстрировать невербально. Встречающие, также получившие карточки своей «культурной принадлежности», должны узнать «соотечественника» по ритуалу приветствия, который он будет выполнять, войдя в зал встречи гостей. Группа делится на две подгруппы — встречающих и прилетевших пассажиров.

Инструкция: «Давайте все вместе сейчас представим, что эта комната — зал встречи пассажиров крупного международного аэропорта. Справа от меня — встречающие, слева — прилетевшие гости. Каждого гостя встречает представитель его культуры. Гости ведут себя в соответствии с ритуалами приветствий, принятыми в их культуре. Обратите особое внимание на то, что встреча происходит молча. Ни в коем случае нельзя разговаривать. Содержание ритуального поведения изложено на карточках, которые получают и гости, и встречающие. Задача гостей и встречающих одновременно изобразить ритуал приветствия, указанный на карточке и таким образом “узнать” друг друга. Обратите внимание: гости, если их сразу не находят, должны повторять свой ритуал неоднократно». Группа получает карточки только после инструкции. Правая группа покидает зал и уходит за дверь.

**Обсуждение упражнения** происходит в кругу. Тренер сначала может предложить всем участникам группы поделиться впечатлениями от упражнения. После того, как участники выскажутся, он формулирует вопросы, направленные на решение задач данного упражнения. Эти вопросы могут быть следующими:

- Что вызвало наибольшие трудности при выполнении упражнения?
- На какие элементы приветствия Вы ориентировались в поисках «своего» гостя?
- Какие стратегии поиска «своих» гостей использовали и насколько успешно?
- Кого из гостей было легче/труднее всего узнать? Почему?
- Сколько гостей одновременно вы могли удерживать в поле зрения?
- Какие чувства испытывали, отвечая на приветствие гостя?
- Кто из участников группы был наиболее выразителен?
- Кому хотелось прийти на помощь? Почему?
- Какие барьеры возникали при взаимном выполнении ритуала приветствия гостем и встречающим?

Как они преодолевались?

- Какие ритуалы приветствия были наиболее интересными и почему?

### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен

встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель китайской культуры. Ваше приветствие: **легкий поклон со скрещенными на груди руками**

### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель испанской культуры. Ваше приветствие: **поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера**

### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель малайзийской культуры. Ваше приветствие: **мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев**

### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомое вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель китайской культуры. Ваше приветствие: **легкий поклон со скрещенными на груди руками**

### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомое вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель испанской культуры. Ваше приветствие: **поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера**

### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомое вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель малайзийской культуры. Ваше приветствие: **мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками**

## **пальцев**

**Подведение итогов.** Заключительный этап проходит в форме анализа тренингового дня. Участники обязательно располагаются кругом. Важно, чтобы высказался каждый участник. Тренер должен вести эту процедуру, добиваясь решения сформулированных выше задач и того, чтобы каждый участник высказывал свое личное мнение, а не просто присоединялся к остальным членам группы.

Обсуждение строится по следующим вопросам: Что я узнал о других членах группы?

Что было особенно интересным и неожиданным?

## **Занятие 9 «Этнический мир человека».**

### ***Разминка. Упражнение «Броуновское движение»***

Выбор упражнения определяется потребностью в двигательной активности.

**Инструкция:** «Давайте представим, что все мы — атомы. Атомы находятся в непрерывном движении. В процессе движения атомы объединяются в молекулы, затем разъединяются и снова беспорядочно двигаются. Объединяться в молекулы мы будем по моему хлопку. Одновременно с хлопком я буду называть цифру, обозначающую количество атомов, которые должны объединиться в молекулу. Некоторое время атомы стоят, обнявшись, изображая молекулу. Затем по хлопку и команде «Побежали», молекула распадается на атомы, которые снова хаотично бегают по комнате до следующей команды». При окончании игры следует назвать такое количество атомов в молекуле, сколько участников в группе. И тогда они образуют одну большую молекулу, которая иногда превращается в «кучу-малу». Это упражнение может также служить диагностикой групповой сплоченности: насколько участники группы «пересекают» межкультурные границы, т. е. «атомы» из разных культур способны объединиться в одну «молекулу».

### ***Упражнение «Знакомство от имени национального предмета».***

Тренер разбивает группу на подгруппы по этническому признаку, если в группе представители одного этноса, то просто на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа должна задумать национальный предмет (это может быть предмет быта, одежды, может быть национальное блюдо). Далее группа придумывает рассказ, где бы нашли описание внешность этого предмета, какие-то обычаи и традиции, связанные с его использованием, употреблением, особенности создания этого предмета, свойства от имени самого предмета. Рассказ может начинаться так: «Я готовлюсь к такому-то празднику..., меня делают из того-го... дарят...». Но сам предмет не называется. После того, как все подгруппы выполняют задания, рассказы зачитываются. Подгруппы должны угадать, о каких предметах идет речь. После этого идет обсуждение. Задача тренера показать, что наряду с тем, что действительно в разных культурах есть свои особенности в приготовлении пищи, изготовлении предметов быта и т.д., но во многих культурах есть очень похожие предметы, которые отличаются названием.

### ***Упражнение «Анализ пословиц».***

Первая часть. Группа делится на подгруппы по культурному (этническому) признаку. На основе подготовленного домашнего задания в подгруппах участники должны объединить написанные ими пословицы и выделить те ценности, которые они отражают. Далее предлагается обсудить в кругу сами пословицы и те ценности, которые они отражают. Ведущий предлагает участникам в ходе групповой дискуссии выработать общее мнение по ряду вопросов: а) составить единый список наиболее употребительных

пословиц своего народа и объяснить значение каждой поговорки; б) определить, какие особенности ментальности родного для участников этноса отражаются в предложенных поговорках; в) расставить поговорки в соответствии с иерархией норм и ценностей, свойственной их народу в наши дни.

Вторая часть. Участники делятся на этнически гетерогенные подгруппы. Им предлагаются поговорки, задача состоит в том, чтобы найти близкие или противоположные по смыслу поговорки в разных культурах и соотнести их.

### **Список поговорок**

Яблоко от яблони не далеко падает (р.) По одежке протягивай ножки (р.)

С волками жить – по-волчьи выть (р.) Что есть в печи, на стол мечи (р.)

Ласковый теленок двух маток сосет (р.) Будь ниже травы тише воды (р.)

В ком есть стыд, в ом и совесть (р.)

Есть старый - убил бы, нет старого – купил бы (р.) Ворон ворону глаз не выклюет (р.)

Сделав худо, не жди добра (р.)

Груша от грушевого дерева не далеко падает (чеч.) Что прячешь от гостя, то принадлежит шайтану (абаз.) В дружбе со свиньей - валяется в грязи (ногай.)

Гость несет благодать (осет.) По крыльям и летай (лакск.)

Ласковое слово способно вытащить змею из горы (чеч.) Будешь почитать старшего, и тебя будут почитать (адыг.) Где нет страха, там нет стыда (адыг.)

Кто ниже сядет, тот выше поднимется (осет.) Третья часть. Обсуждение упражнения.

**Разминка Упражнение на внимание – 1,2,..., 4,5, ...** Все участники становятся в круг. Инструкция. По очереди все называют числа, начиная с 1. Но те участники, которые должны назвать число, делящееся на 3 или имеющее в составе цифру 3, вместо произнесения числа хлопают в ладоши и подпрыгивают. Тот, кто ошибается выбывает из игры. Игра начинается сначала.

### **Тематическое упражнение «Сказочники»**

Группа делится на подгруппы по национальному признаку (в нашем случае – 1 группа представители народов Северного Кавказа, 1 – представители народов Закавказья, 1- русские). Каждая группа, получив набор карточек со следующим содержанием: «мать», «отец», «три сына», «невеста», «отец невесты», «чужеземный царь», «войско», «конь», должна была написать сказку с указанными героями. В итоге было написано три сказки. Далее шла презентация и обсуждение сказок.

### **Упражнение «Живая скульптура «национальный характер»».**

Участники работают в этнически гомогенных группах. Тренер предлагает членам группы «вылепить» из участников группы скульптуру, которая отражала бы черты национального характера того этноса, к которому принадлежат члены подгруппы.

**Подведение итогов, ритуал прощания.**

## **Занятие 10-11 «Различия, которые объединяют»**

### ***Разминка. Упражнение «Скунс, пальма, слон».***

Все участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы выберем ведущего для этого упражнения. Он войдет внутрь круга и будет показывать на любого из нас, говоря одно из трех слов: слон, пальма, скунс. В этот момент, человек, на которого указал ведущий, и два его соседа с обеих сторон должны изображать названное слово. Это должно происходить следующим образом. При слове «СЛОН», стоящий в центре изображает хобот, вытянув вперед согнутую в кисти руку, приложив ее к носу. Его соседи изображают уши слона, прикасаясь кистью руки к своей голове. Сосед слева поднимает левую руку, а сосед справа — правую руку. При слове «ПАЛЬМА», стоящий в центре поднимает обе руки вверх и держит их параллельно. Его соседи изображают ветви и листья пальмы, подняв руки и раскачивая ими. При слове «СКУНС», стоящий в центре, изображает рукой хвостик, а соседи зажимают свой нос рукой и отворачиваются от него. Если человек ошибется, не изобразив то, что от него требуется, он выбывает из игры. Упражнение требует внимательности, сосредоточьтесь, пожалуйста». Давая инструкцию, тренер сам изображает все, что должны изображать участники, привлекая для этой демонстрации членов группы. Тренеру следует самому стать первым ведущим и провести репетицию упражнения, убедиться в том, что все правильно поняли инструкцию. Необходимо поддерживать быстрый темп упражнения. Упражнение заканчивается, когда в круге остается два человека.

### ***Упражнение «Проникни в круг».***

Участники тренинга встают в круг. Тренер также находится в круге. Инструкция для всех участников: «Сейчас три человека, названные мною, покинут круг и станут водящими. Затем они по очереди будут входить в комнату и пытаться проникнуть в центр круга». Инструкция для водящих: «Вам необходимо любым способом проникнуть в круг». Инструкция для стоящих в круге: «Нам надо сомкнуть круг и крепко держаться за руки, стараясь не допустить прорыва водящего в круг. Однако, если он выберет не силовую стратегию, а сможет Вас убедить пропустить его в круг, позвольте ему это сделать. Каждый из нас, принимая решение, должен ориентироваться на свои чувства, вызываемые партнером, на убедительность его просьбы и поведения». Вполне вероятно, что каждый водящий может демонстрировать разные стратегии поведения. Для того, чтобы стратегии были разнообразными, следует подбирать на роль водящих различных по психологическим проявлениям людей. В тренинге русско-кавказского взаимодействия водящими были представители разных культур и конфессий.

Некоторые водящие забывают, что они могут разговаривать и интерпретируют стоящую перед ними задачу как «прорвись в круг» и ведут себя агрессивно, тем самым сплачивая круг. Другие водящие взывают к жалости, просят круг проявить милосердие. Водящие могут также негативно комментировать поведение людей в круге, обвиняя их в заговоре, жестокости. Особенно интересно слышать эти комментарии группе, получившей установку на гуманистическое поведение. Некоторые водящие, поняв неэффективность силовых стратегий, проявляют гибкость, перестраиваются и успешно договариваются с кругом, чтобы его пропустили внутрь круга. Попытки водящих могут закончиться как удачей, так и неудачей.

После выполнения упражнения группа садится в круг, и тренер проводит обсуждение, целью которого является осознание участниками тренинга причин непонимания людьми друг друга, необходимости ориентации человека на проявления (вербальные и невербальные) других участников общения и учет их в построении эффективных стратегий поведения. Обсуждение может включать следующие вопросы: Что чувствовали водящие, входя в комнату? Что давало им основание предполагать ту или иную установку группы? По каким

признакам они определяли настрой группы? Какие у водящих были стратегии?

Чем руководствовались водящие, выбирая свои стратегии? Какие чувства вызывало поведение каждого водящего у стоящих в круге участников группы? Какие стратегии оказались более успешными / неуспешными? Почему? В чем проявились в поведении участников этнокультурные особенности? Насколько правильно они были поняты?

### **Упражнение «Отгадай, о ком идет речь»**

Необходимые материалы: бумага, ручка, листы с заданиями

Участникам предлагается разделить на группы. Каждой группе дается листок с набором прилагательных, описывающих определенные этнические группы. Это упражнение продолжает и развивает тему культурной сензитивности.

Пример карточки. «Отгадай, о ком речь».

Перед Вами — характеристика представителя определенной этнической группы.

Пожалуйста, определите, к какой именно этнической группе эта характеристика относится:

- (1) Щедрый, терпеливый, простодушный, неорганизованный, широкая натура, любит выпить, справедливый, открытый.
- (2) Вежливый, сдержанный, педантичный, малообщительный, невозмутимый, консервативный, аккуратный, добросовестный, изящный.
- (3) Элегантный, галантный, болтливый, лживый, обаятельный, развратный, скупой, легкомысленный, раскованный.
- (4) Аккуратный, педантичный, исполнительный, экономный, неинтересный, въедливый, сдержанный, упорный, работоспособный.
- (5) Гордый, верный традициям, уважающий старших, мстительный, гостеприимный, слегка высокомерный.

Ключ к заданию «Отгадай, о ком речь»

Имеются в виду следующие национальности:

- (1) Русские
- (2) Англичане
- (3) Французы
- (4) Немцы
- (5) Жители Северного Кавказа

Далее проводится обсуждение по следующим вопросам.

1. Вызвало ли выполнение этого задания какие-либо трудности и почему?
2. Приходилось ли Вам в повседневной жизни сталкиваться с употреблением этих стереотипов? Насколько широко они известны? Откуда Вы их знаете? Как Вы считаете, с чем это связано?
3. Какие из перечисленных качеств Вы считаете положительными, какие - отрицательными?
4. Можете ли Вы себе представить, как представители данных групп оценили бы такие свои характеристики? Как Вы сами оцениваете характеристику представителей своей группы (если таковые есть)?

### **Упражнение «Собирание идей»**

Данное упражнение проводилось в виде мозгового штурма, в ходе которого участники отвечали на вопрос: «Что значит быть другим?»

Тренер на листе ватмана фиксировал ответы участников тренинга.

### ***Упражнение «Различия, которые объединяют».***

Группа делится на команды по три-пять человек. Необходимо, чтобы подгруппы были гетерогенны по этническому, половому, возрастному признаку. Для каждой группы готовится копия анкеты (не стоит раздавать по две анкеты, так как чем меньше бумаги, тем больше обсуждений). Группа, получив анкету, вычисляет количество баллов по всем ее пунктам и заносит результаты в соответствующие графы. В заключение участники игры собираются на пленум, сравнивают результаты и обсуждают игру. Возможно, в какой-то момент они зададутся вопросом: что было важнее — разговор в подгруппе, возникшая в ходе игры атмосфера, смех или все же желание добиться лучшего результата?

#### ***Анкета для участников***

1. 1 балл за каждый отличающийся от других месяц рождения.
2. 1 балл за разные города (районы), в которых родились участники.
3. 1 балл за каждый размер обуви от 38-го до 42-го.
4. 1 балл за каждого человека, который имеет отличную этническую принадлежность.
5. 1 балл за каждого племянника/племянницу, сводных братьев/сестер, имеющих у каждого участника.
6. За каждого игрока, чья фамилия начинается на буквы Ц, Е, Ф или У, Э группа получает по 1 баллу.
7. За каждый иностранный язык, на котором игрок может говорить, дают 1 балл.
8. Каждому игроку, кто не носит часы по 1 баллу
9. За каждого живущего родителя – 1 балл.
10. За каждую живущую бабушку – 1 балл.
11. За каждого живущего дедушку – 1 балл.
12. Имеющие шрам от операции получают по 1 баллу
13. Каждый игрок с голубыми глазами получает 1 балл.
14. Каждый рыжеволосый получает 1 балл. Итого:

Записывается суммарное количество баллов в каждой подгруппе.

Обсуждение. Задача тренера показать, что больше выигрывают люди, когда они не похожи, когда есть много разнообразия. Поэтому больше баллов и набрали команды, где больше разнообразия.

### ***Упражнение «Я тебя выбираю, потому, что мы с тобой похожи...»***

Упражнение ориентировано на то, чтобы участники могли в людях видеть различия, но и сходства. Тренер первоначально выступает в роли ведущего. Он говорит: «Я выбираю и приглашаю подойти ко мне ....., потому, что мы с ним похожи: и он и я добрые люди...». Далее тот человек, которого выбрали становится ведущим, и теперь он выбирает любого участника по тому признаку, который их объединяет. Когда остается небольшое количество участников, тренер предлагает последнему ведущему пригласить всех оставшихся одновременно и подобрать такой признак, который объединял бы всех. Дети часто теряются, но можно их подтолкнуть (например, мы все люди, мы жители одной страны и пр.). Задача показать, что в достаточно разных внешне людях может быть много общего.

### ***Упражнение «Эмблема толерантности» (можно интолерантности).***

Тренер делит группу на подгруппы, каждая подгруппа получает задание нарисовать эмблему, которая олицетворяла бы толерантность (предоставляются карандаши, фломастеры, листы). На работу отводится 15 минут.

После этого проводится защита эмблем, выбирается наилучшая.

Обсуждение. Тренер спрашивает участников, какие черты отличал толерантность, какие интолерантность, по каким признакам мы понимали, что это толерантность\ итолерантность.

Далее можно провести дискуссию

***«Кто такой толерантный человек»***

**Подведение итогов занятия, ритуал прощания.**

## **Занятие 12 «Я в мире с собой»**

***Цель – формирование умений и навыков контроля над эмоциями***

**Теоретическая основа для педагога.** В системе «учитель — ученик» достижение высокой продуктивности учебной деятельности во многом связано с умением использовать в ходе учебного процесса адекватные приемы и способы саморегуляции.

Для школьников в случае низкого уровня притязаний полезны аутотренинг активности и бодрости, значимой является эмоциональная вовлеченность учащихся в решение проблемной ситуации урока.

Получение информации по этим вопросам имеет большое теоретическое и прикладное значение, особенно в области коррекции и профилактики неблагоприятных состояний, возникающих в учебе.

Так, в учебной деятельности чрезмерные нагрузки и перегруженность школьников приводят к функциональным отклонениям в состоянии здоровья. Особенно отрицательно влияет на здоровье детей и подростков нарастающий дефицит времени, отведенный на прием, переработку и усвоение чрезмерно большого объема информации, что нередко приводит к отклонениям в высшей нервной деятельности. К неблагоприятным факторам также относится повышенная эмоциональная напряженность, проявляющаяся в высоком уровне тревожности, нервозности, неадекватных переживаниях, страхе.

Частые отрицательно окрашенные состояния учащихся снижают эффективность обучения и воспитания, повышают конфликтность во взаимоотношениях со сверстниками, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушают здоровье. Поэтому знание закономерностей саморегуляции состояний в учебной деятельности, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования подростка. По мнению опытных учителей, умение управлять эмоциональными состояниями учащихся — одно из значимых качеств личности.

Эмоции (от фр. *emotion* — волнение, возбуждение) — субъективные состояния человека и животных, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него внешних или внутренних раздражителей и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и т. д.). Более полный список эмоций и чувств включает в себя: азарт, безопасность, беспокойство, благодарность, благополучие, боязнь, брезгливость, гнев, вина, величие, власть, восхищение, высокомерие, голод, гордость, грусть, доверие, долг, достоинство, жажда, жалость, забота, зависть, злорадство, злость, интерес, красота,

лень, любовь, месть, надежда, надменность, негодование, нежность, ненависть, неприязнь, неуверенность, неудовлетворенность, обида, обожание, одиночество, осторожность, ответственность, отвращение, омерзение, патриотизм, печаль, предвкушение, презрение, пренебрежение, преданность, похоть, радость, разочарование, раздражение, раскаяние, растерянность, ревность, скука, сексуальность, смехотворность, сострадание, собственность, сомнение, спокойствие, справедливость, страх, стыд, тревога, уныние, унижение, убеждение, уважение, удивление, удовлетворение, усталость, чувство утраты, честолюбие, юмор, ярость, отчаяние

Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря им человек может чувствовать состояние другого человека, сопереживать ему. Для человека важным является контроль над своими эмоциями. Но необходимо понимать, что контролировать эмоции и подавлять их – это две совершенно разные вещи. Регулярно лишая себя эмоциональной разрядки, со временем можно заработать психосоматические заболевания. Если представить собственные чувства в виде крана с текущей из него водой, то подавляя свои чувства, мы как будто полностью закрываем этот кран. А вот способность увеличивать и уменьшать силу и напор воды – это и есть умение контролировать свои эмоции.

Для работы с эмоциями существует множество способов – от аутотренинга до практики йоги. Но есть и несколько способов самостоятельной работы.

### ***Ход занятия.***

#### **Упражнение-разминка «Запрещенное движение» (2 минуты)**

Эта игра на внимание. Ведущий объясняет, что участники игры должны повторять движения, которые он будет им показывать, кроме одного – «запрещенного», например обхвата руками головы. Ведущий совершает различные движения руками, ногами, головой, корпусом... Улучив подходящий момент, показывает «запрещенное движение». Тот, кто его повторит или даже только попытается повторить, считает нарушившим правила игры и должен выйти из игры. Сначала ведущий проводит игру в медленном темпе, давая возможность главное правило – не повторять «запрещенное движение», затем темп игры ускоряется. В результате остается один или несколько победителей.

**Вступление педагога (5 минут).** Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря им, человек может чувствовать состояние другого человека, сопереживать ему. Для человека важным является контроль над своими эмоциями. Но необходимо понимать, что контролировать эмоции и подавлять их – это две совершенно разные вещи. Регулярно лишая себя эмоциональной разрядки, со временем можно заработать психосоматические заболевания. Если представить собственные чувства в виде крана с текущей из него водой, то подавляя свои чувства, мы как будто полностью закрываем этот кран. А вот способность увеличивать и уменьшать силу и напор воды – это и есть умение контролировать свои эмоции.

Для работы с эмоциями существует множество способов – от аутотренинга до практики йоги. Есть и несколько способов самостоятельной работы.

*Целью нашего сегодняшнего занятия является овладение способами регуляции собственных эмоциональных состояний.*

#### **Упражнение «Изобрази эмоцию» (10 минут).**

Педагог раздает учащимся карточки. На каждой из них написаны эмоции (удивление, гнев, радость, страх, огорчение). Каждому участнику выпадает карточка с одной из предложенных эмоций. Такая же эмоция обязательно попадет у кого-то еще. Педагог

предлагает подумать участникам как можно изобразить эмоцию, написанную в карточке без слов. Далее он предлагает одному из участников выйти с карточкой и изобразить свою эмоцию, все остальные смотрят и пытаются отгадать. Педагог обращается к участникам и говорит, что если вы считаете, что у вас такая же эмоция, то выйдете, станьте рядом и также продемонстрируйте эту эмоцию. Саму эмоцию называть пока никто не должен. После того как все участники с такой эмоцией вышли в круг педагог спрашивает у сидящих, что это была за эмоция. Может оказаться, что те, кто вышли в круг неправильно поняли изображаемую эмоцию. Педагог предлагает обсудить, почему эмоция не была угадана или, наоборот, что помогло угадать эмоцию. После этого педагог предлагает выйти участнику и показать другую эмоцию, указанную в карточке и упражнение повторяется вновь.

Общее обсуждение:

Кто наиболее точно смог изобразить эмоцию?

Почему не удалось разгадать увиденную эмоцию и др.?

### **Упражнение «Герой сюжета» (10 минут)**

Участникам предлагается попробовать в течение 3-4 минут расслабиться. За временем следит учитель. Он же, озвучивает текст на релаксацию.

**Текст аутогенной тренировки:** Закройте глаза. Постарайтесь вообразить себя на берегу реки... Рядом с Вами опушка леса, вы стоите на зеленой полянке и смотрите на бегущую воду в реке... Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно неторопливо... (пауза 15 секунд). А теперь вы очутились в прекрасном саду. Посмотрите – вокруг вас море целое цветов. Перед вами – огромный красный бутон. Это – роза. Бутон еще не раскрыт, он трепещет и благоухает, вы наслаждаетесь ароматом цветка, любуетесь нежным оттенком и прекрасной формой... (пауза 15 секунд). Вы перенеслись на берег моря. Смотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю. Идете по горячему песку.

Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду. Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Прямо ледяная! Вода прямо-таки обжигает, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете сильно работая руками, ногами, вы стремительно движетесь вперед. И вот – вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете как дельфин, стремительно и плавно... А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете (пауза 15 секунд). Но вот вы уже вышли на берег. А вас уже кто-то зовет. А-а, это же приглашают поиграть в волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру... Вы прыгаете и отбиваете мяч, прыгаете и вверх и в бок... Помогаете отбивать мячик своим зазевавшимся одноклассникам... Вот вы пропускаете мяч и он стремительно катится от вас по земле... Скорее за ним! Вы бежите за мячом, а он так быстро катится от вас... Но вы его догнали. Какая радость. На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко-высоко! Но что это? Оторвавшись от земли, вы почему не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по воздуху! Смотрите-ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите. Под вами проплывает земля... Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете вспомнить его когда-нибудь потом... (пауза 15 секунд). Сейчас можно открыть глаза потянуться, немного подвигаться.

#### *Обсуждение*

Дети раздаются бланки. Они должны, глядя на указанные объекты сюжета, вспомнить и описать их.

Далее им задаются вопросы: Каким ты видел, например, розу? Какого цвета был мяч? и пр.

Далее педагог предлагает детям выбрать те эпизоды путешествий, которые удалось пережить ярко, образно, в полной мере представляя себя героем этого сюжета.

Педагог спрашивает детей, удалось ли им расслабиться, какое общее состояние у них осталось после прослушивания рассказа.

Река	Течение воды	Голубое небо	Зеленая трава	Опушка лес
Роза	Цветущий сад	Бутон розы	Красный оттенок	Аромат цветов
Море	Морской пейзаж	Ощущение жары	Ощущение озноба	Согрелись воде
мяч	Прыжки мячом	Бег за мячом	Прыжок	Полет

Для того, чтобы каждый учащийся почувствовал разницу между расслабленным состоянием и динамичным предлагается выполнение следующего задания.

#### **Упражнение «Быстрое движение» (10 минут)**

Упражнение направлено на формирование произвольного самоконтроля, предполагает возможность участникам осознавать и контролировать

ситуацию, процесс.

Участники разбиваются по парам, встают лицом друг к другу. Первые номера закрывают глаза. Вторые берут за руку первых. Первые номера стараются мысленно идти, бежать или, может быть ехать, ехать на велосипеде. Вторые номера, чувствуя напряженность рук партнера, ощущая пульс, оценивают скорость его воображаемого движения. Оценка дается условно, например: быстрая ходьба, быстрый бег, ураганная скорость т.д. Затем участники меняются ролями.

**Обсуждение:**

- кому удалось угадать действие партнера?
  
- кому нет, как вы думаете, почему?
- быстро ли удалось почувствовать состояние партнера?

**Упражнение «Аутоуггестия» (самовнушение) (10 минут).**

Данное упражнение ведет к повышению уровня саморегуляции, что позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, управлять эмоциональными реакциями.

Педагог разбивает участников по парам. Каждая пара становится лицом друг к другу. Один из них кладет обе руки на плечи другому, закрывает глаза и начинает мысленно нагнетать тяжесть в свою правую или левую руку. Добившись нужного ощущения, он говорит партнеру: «Готово». Партнер должен отгадать, какая рука стала тяжелее. Затем участники меняются ролями и проделывают то же самое упражнение. После этого можно сменить партнера и повторить это упражнение несколько раз с другими партнерами.

**Обсуждение:**

- кому удалось угадать действие партнера?
- кому нет, как вы думаете, почему?
- быстро ли удалось почувствовать тяжесть в руках?

**Упражнение «Детектив. Фантастика. Комедия» (10 минут)**

Необходимо разбиться на 3 группы. Каждая группа получает лист бумаги, на котором написано 15 слов и словосочетаний. Они одинаковы для всех групп. Задачей первой группы – будет составить из этих слов сценарий детектива, задачей второй группы – составить сценарий фантастического фильма, третьей группы – сценарий комедии. Необходимо использовать все слова и именно в данной последовательности. Необходимо по времени уложиться в 10 минут.

Слова: утро, сапог, занавески, ночь, котенок, колодец, поляна, учитель, космос, бабушка, вековая сосна, океан, нервная система, розетка, утро.

**Обсуждение:**

- какое из составленных произведений больше понравилось и чем?
- какое произведение наиболее соответствовало тематике?

**Подведение итогов** классного часа.

Учащиеся садятся в круг. Педагог просит учащихся подумать и сказать:

- что нового он узнал на занятии?
- что понравилось и не понравилось на занятии?
- какое упражнение наиболее запомнилось и чем?

### **Занятие 13. Заключительное занятие.**

**Цель:** обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

#### **Разминка «Скульптура».**

Желающие по очереди строят скульптуру группы из всех участников.

#### **2. Основная часть. Упражнение «Чемодан».**

Задача: получение обратной связи от участников группы.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая в него: одно положительное качество, которое группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем, и одно качество, которое ему еще надо развивать.

Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

#### **Рисунок «Ладони».**

Задача: отреагирование чувств участников друг к другу.

На листках участники обводят свои ладони. Внутри «ладони» пишут впечатления от тренинга и пожелания, благодарности ведущему и друг другу. Листочки с ладонями вывешиваются в ряд, как картины в галереи. Все участники рассматривают их.

#### **3. Завершение.**

Рефлексия всех занятий.

#### **Упражнение «Паутинка».**

Все стоят в круге. Первый участник кидает другому клубок ниток и отвечает на вопросы: Как он себя сейчас чувствует?

Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях? Что ценного и важного для себя узнал?

Чем из того, чему научился, гордится больше всего? Как это его изменило?

Потом второй ... И так пока все не окажутся соединенными *паутинкой*.

**Прощание.**

**«Психолого-педагогическое сопровождение командообразования в  
коллективе младших школьников посредством применения игровых  
методов»  
(А.П.Красноперова)**

**Введение.** В программе рассматриваются аспекты психолого-педагогического сопровождения командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов. С целью изучения характера отношений среди учащихся проведена психодиагностика и представлены ее результаты.

**Методы.** Основными методами исследования являются анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме командообразования школьников, сравнительно-сопоставительный метод, анкетирование, тестирование, эксперимент (констатирующий и контрольный).

**Результаты.** В рамках исследования проведена диагностика показателей отношений в классе до и после реализации программы. Представлен анализ результатов диагностики по четырем методикам, выявляющим уровень комфортности в классе, состояние психологической атмосферы и социометрический статус обучающихся.

**Обсуждение.** В психолого-педагогическом сопровождении командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов выделены такие направления работы, как: психодиагностика, групповое и индивидуальное консультирование, коррекционно-развивающая работа, просвещение и профилактика. Диагностика показателей командообразования, проведенная на основе четырех методик, позволила подтвердить эффективность реализации программы.

**Заключение.** Делается вывод о том, что изменение показателей отношений в классном коллективе, выявленное с помощью психодиагностических методик, говорят об эффективности реализации программы.

**Ключевые слова:** коллектив; команда; командообразование; психологическая атмосфера; комфортность в классе; социометрическая принадлежность.

**Основные положения.** Методологической основой психолого-педагогического сопровождения командообразования младших школьников посредством применения игровых методов является деятельностный подход; создание условий для развития уровня комфортности и психологической атмосферы в классе через сотрудничество обучающихся, в котором происходит взаимодействие; психопрофилактика возникновения проблем взаимодействия и конфликтов среди одноклассников; психолого-педагогическое сопровождение командообразования учащихся осуществляется в диагностическом, консультационном, просветительском и профилактическом, коррекционном направлениях, обеспечивающих создание условий для развития данного процесса.

**Обоснование практической актуальности.** Полученные результаты позволяют совершенствовать условия

сопровождения процесса командообразования в коллективе младших школьников, поскольку разработана и внедрена специальная программа. Материалы программы могут быть использованы в практике школьной психологической службы, при сопровождении детей в процессе обучения, решении проблем данного возраста, психологической адаптации в коллективе, осуществлять профилактику негативного воздействия внутригрупповых конфликтов.

**Сфера применения (сфера трудностей).** Для коллектива младших школьников характерны следующие черты: слабая организованность, низкий уровень способности к коллективной деятельности, эмоциональная неустойчивость, слабовыраженная половая дифференциация взаимоотношений, неустойчивость дружеских групп. Все вышеперечисленное определяет сферу трудностей - разобщенность класса, игнорирование общих целей, проблему сплоченности одноклассников. **Трудности и проблемы, на решение которых направлена программа:** развитие индивидуальных личностных качеств учащегося, раскрытие его творческих ресурсов, гармонизация внутреннего мира, адекватность и гибкость самооценки, положительная динамика поведенческих проявлений, снятие уровня тревожности, эмоционального напряжения, снижение агрессии у детей, формирование общих целей и чувства единства с одноклассниками, и главное, развитие детского коллектива как единой команды.

**Описание проблемной ситуации.** От построения взаимоотношений со сверстниками, положения ребенка в группе зависит становление его личности в системе личных взаимоотношений. Этот этап становления коммуникативных навыков попадает на период младшего школьного возраста. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важнейших задач развития ребенка на этом возрастном этапе. Благоприятный психологический климат в классе дает не только возможность ребенку полноценно развиваться как субъекту взаимоотношений, но и целому детскому коллективу стремиться к более высокому уровню организации – единой команде.

Командная работа совершенствует умение функционировать в социальной группе, которое считается современной универсальной способностью, влияющей на процесс социализации [19].

Умение эффективно взаимодействовать в группе является социальной компетентностью развивающейся личности, необходимой для успешной жизнедеятельности в современном мире, метапредметным результатом ее образования. Развитию данного качества в детских коллективах способствует командная работа в условиях положительного психологического климата и психологической поддержки.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность в теоретическом и методологическом аспектах определили выбор темы программы: «Психолого-педагогическое сопровождение командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов».

**Цель программы** – разработать комплекс мероприятий, направленных на достижение значительных позитивных изменений в социально-психологических параметрах коллектива младших школьников, способствующих командообразованию.

**Задачи:**

1. Ознакомить учащихся с преимуществами командных отношений в классе.
2. Усовершенствовать процессы принятия решений в команде.
3. Научить учащихся видеть себя в командной роли.
4. Сформировать среди членов команды уважение к одноклассникам, развить способность принимать ограничения и использовать сильные стороны каждого участника.
5. Совершенствовать умение адекватно выражать и распознавать эмоции.
6. Научить эффективно взаимодействовать в коллективе.

**Длительность реализации программы**

Реализация практической части программы предполагает ее осуществление в течение одного учебного года (включает 17 занятий).

№, п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжительность занятия
1	«Команда: что это такое?»	Установление контакта, раскрепощение, актуализация ролей в группе; знакомство с понятием «команда»	Оборудование: длинная веревка. Упражнения: «Беседуйте на здоровье» «Близнецы» «Фигуры» «Ассоциации»	1 час
2	«Начальный этап командообразования»	снятие эмоционального напряжения, тренировка навыков командной работы, развитие сплоченности	Оборудование: листы бумаги или картона, мяч. Упражнения, игры: «Вдох-выдох» «Болото» «Интеллектуальный футбол»	1 час

3	«Невербальная коммуникация в команде»	развитие экспрессии и навыков невербального общения, слаженность действий команды	Упражнения, игры: «Гусеница» «Гусеница-2» «Водяной» «Домики, люди, землетрясение»	1 час
4	«Открытое общение в командном взаимодействии»	актуализация преимуществ командной работы	Оборудование: длинная веревка, 4 конверта с «пазлами» из одинаковых больших фотографий с изображением компьютера. Упражнения, игры: «Веревочка» «Собери ПК» «Карабас»	1 час
5	«Слаженная работа»	Развитие партнерских командных взаимоотношений	Оборудование: оробки от спичек, мяч. Игры: «Арифметические действия» «Клоун» «Кто быстрее!?» «Космическая скорость»	1 час
6	«Гуманизация групповых взаимоотношений»	Развитие нравственности и эмпатии	Оборудование: стулья. Игры, упражнение: «Разведчики» «Терем-теремок» «Спасибо. Пожалуйста!»	1 час

7	«Важен каждый»	Развитие уважительных и доверительных отношений в команде	Оборудование: мягкая игрушка. Игры, психотехника: «Лавата» «Имена — это важно» «Определение Доверия» «Импульс»	1 час
8	«Я + мы = команда»	Самоактуализация, сплочение	Оборудование: листы бумаги, фломастеры. Психотехника, игры: «Наше общее состояние» «Настало время» «Мюллер и Штирлиц» «Не собьюсь» «Носок-пятка»	1 час
9	«Команда – когда мы вместе!»	Развитие чувства принадлежности команде, принятие «непопулярных» детей	Игры, психотехника: «Паровозик дружбы» «О чем я думаю» «Проводник» «Прыжок без парашюта» «Путаница»	1 час
10	«Связующая нить»	Развитие бережного отношения к товарищам	Оборудование: клубок ниток, палочки. Игры: «Раздувайся, пузырь!» «Ритмические хлопки» «Связующая нить» «Слон»	1 час

11	«Страна Сплочения»	Развитие благоприятного климата коллектива посредством обучения конструктивному взаимодействию	Оборудование: 4 листа ватмана склеенных и вырезанных в виде острова, краски, кисти, фломастеры, цветная бумага, фигурки из бумаги: домики, деревья, фабрики, заводы, люди и т.д., клей, ножницы. Психотехники: «Дом» «Создание островной страны»	1 час
12	«Ассоциации»	Формирование благоприятного климата	Оборудование: листы бумаги формата А4, карандаши. Упражнения: «Ассоциации» «Бесплатные советы»	1 час
13	«Необитаемый остров»	Достижение командного результата посредством умения договариваться	Психотехника: «Необитаемый остров»	1 час
14-15	«Здоровая коммуникация»	Развитие командообразования	Оборудование: листы бумаги А4, ручки, пустая бутылочка, ватман, воздушные шарики, клей, журналы, открытки, брошюры для коллажа. Игры, упражнения, психотехника: «Бутылочка» «Рисунок на спине» «Кочки» «Шарики»	1 час + 1 час

			Коллаж «Наша команда»	
16	«Психологические границы»	Развитие умения отстаивать свои границы и не нарушать чужие	Оборудование: листы А4, ручки. Психотехники: «Сосуд» «Угадайка» «Я изменяю не только мир, но и себя» «Рецепт хорошего дня»	1 час
17	«Команда – это мы»	Завершение тренинга	Оборудование: моток прочных толстых нитей, бумага, ручки. Упражнения: «Связующая нить» «Горная вершина» Завершение	1 час

## Психодиагностические методики исследования командообразования в коллективе младших школьников

### 1. Методика «Солнце, тучка, дождик»

Каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором нарисованы солнце, тучка, дождик в вариантах. Можно на каждом листочке написать обозначение, что подразумевается под значениями «солнце», «тучка» и «дождик». Учащимся предлагается определить самочувствие дома, в классе, с друзьями с помощью погодных явлений. Каждому из ребят предлагается отметить любым знаком, например, звездочкой, в нужной клетке свое самочувствие.

В классе мне:



### 2. Методика «Социометрия» Дж. Морено

Вопрос

1: Кого бы ты хотел пригласить на свой день рождения?

Выбор 1. \_\_\_\_\_ Выбор 2. \_\_\_\_\_

Вопрос 2: Кого бы ты **не** хотел пригласить на свой день рождения? Выбор 1. \_\_\_\_\_

Выбор 2. \_\_\_\_\_

Вопрос 3: С кем бы ты стал выполнять серьезное поручение в классе? Выбор 1. \_\_\_\_\_

Выбор 2. \_\_\_\_\_

Вопрос 4: С кем бы ты **не** стал выполнять серьезное поручение в классе?

Выбор 1. \_\_\_\_\_ Выбор 2. \_\_\_\_\_

### 3. Опросник «Психологическая атмосфера в классном коллективе»

Цель: выявить уровень сплоченности детского коллектива и самочувствия каждого ученика.

Учитель готовит для каждого ученика табличку и предлагает заполнить ее правую сторону (клеточки) цветными карандашами, при этом используя только 3 цвета: красный — очень хорошо; зеленый — проявляется, но слабо; синий — не проявляется, этого нет в нашем классе.

утверждение	цвет
Согласие и взаимопонимание	
Увлеченность жизнью класса	
Теплота взаимоотношений	
Дружба среди ребят	
Скука	

### 4. Методика «Наши отношения» Фридман Л.М.

Цель: выявить степень удовлетворённости учащихся различными сторонами жизни коллектива. Ход проведения. Школьнику предлагается ознакомиться с утверждениями. Учащийся отмечает утверждения, которые больше всего совпадают с его мнением.

- Наш класс очень дружный и сплоченный.
- Наш класс дружный.
- В нашем классе нет ссор, но каждый существует сам по себе.
- В нашем классе иногда бывают ссоры, но конфликтным его назвать нельзя.
- Наш класс недружный, часто возникают ссоры.
- Наш класс очень недружный. Трудно учиться в таком классе.

## Содержание программы

№	Упражнение	Цель	Время, мин	Инструкция, содержание
1	«Беседуйте на здоровье»	представить себя другим участникам	15	Игроки делятся на 2, равные по количеству команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5 метров. По сигналу ведущего, игроки начинают медленно сближаться и рассказывать о себе любую информацию, постепенно усиливая голос. После сближения, по сигналу ведущего, они расходятся, продолжая рассказывать о себе, но постепенно понижают голос. Результат - раскрепощение.
	«Близнецы»	раскрепощение участников	5	Все разбились на пары. Взялись в парах за руки. Стали по кругу. По сигналу ведущего идем по часовой стрелке: рука к руке, стопа к стопе, нос к носу. Используйте музыкальные заставки.
	«Фигуры»	отследить роли участников, динамику группы и т. д.	10-15	Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено? Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник. Вы довольны результатом группы? Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания? На какие из этих факторов вы могли повлиять? Какие выводы вы сделаете из упражнения?
	«Ассоциации»	каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда»	10-15	Инструкция: Наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». 1. Возьмите ручки и бумагу. 2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову. а. Если команда — это постройка, то она... б. Если команда — это цвет, то она...

				<p>c. Если команда — это музыка, то она...</p> <p>d. Если команда — это геометрическая фигура, то она...</p> <p>e. Если команда — это название фильма, то она...</p> <p>f. Если команда — это настроение, то она...</p> <p>3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...</p> <p>Итоги упражнения:          Что вам понравилось в этом упражнении?          Какие ответы были для вас самыми интересными? Какие ответы удивили вас?          О чем нам говорит это упражнение?</p>
2	«Вдох-выдох»	снятие эмоционального напряжения	5	Давайте все вместе вдохнем, а теперь – выдохнем. А теперь по сигналу ведущего топнем ногой, одновременно «выбросив» в пол кулак со всей силы и крикнем «ха».
	«Болото»	начальный этап командообразования	10	Играющие делятся на команды, но можно и без этого. Играющим выдается по две картонки (можно обычную бумагу). Задача - по этим картонкам - "кочкам", передвигаясь с одной на другую, как можно быстрее перебраться через "болото".
	«Интеллектуальный футбол»	тренировка навыков командной работы	20-25	Инструкция: Сейчас мы с вами поиграем в необычный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды — все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, школа, спорт, природа и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол. Итоги упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как вы себя чувствуете?</li> <li>• О чем это упражнение?</li> <li>• Что вам помогало?</li> <li>• Что мешало?</li> <li>• Какие выводы можно сделать на будущее?</li> </ul>
	«Избушка»	сплочение, упражнение на завершение	5	Построить избушку так, чтобы пола касалось как можно меньше конечностей.
3	«Гусеница»	разогрев команды, развитие навыков невербального общения с группой	10	Дети становятся в линию. Каждый дает одну руку заднему (между ног), а другой берет за руку, которую подали ему. Линия движется назад, потом вперед. При этом задний начинает ложиться на пол. Группа движется назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

	«Гусеница-2»		5	В кругу взять за талию друг друга через одного. Сесть на колени. Сделать три шага.
	«Водяной»	развитие экспрессии и невербальной коммуникации	10-15	Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: "Водяной, водяной, что сидишь ты под водой, выйди на минуточку, поиграем в шуточку". Круг разбегается (на несколько шагов) и все останавливаются. "Водяной", не открывая глаз, ищет одного из играющих, его задача - определить, кто перед ним. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока (задавать вопросы нельзя), но глаза открывать нельзя. Если водящий угадал, они меняются местами.
	«Домики, люди, землетрясение»	слаженность действий команды, развитие единства команды	5-10	Игроки разбиваются на тройки. Люди (1 человек в каждой тройке) – в центре тройки; двое других – «домики» - держатся за руки. Ведущий подает команды. Когда он говорит «люди» - то центральные игроки в тройках меняются местами; когда говорит «домики» - меняются местами игроки, образующие «домики», но руки не расцепляют; когда говорит «землетрясение» - все игроки в тройках полностью меняются.
4	«Веревочка»	отследить действия лидеров, общую динамику группы	5-10	Для проведения этой игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят.) Ребята встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: "Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник". Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.
	«Собери ПК»	показать преимущество открытого общения и командной работы	20-30	Ресурсы: Предварительно готовим 4 конверта с «пазлами» из больших фотографий ПК. Фотографии абсолютно одинаковые. При подготовке конвертов нужно так перемешать «пазлы», чтобы в каждом конверте оказалась часть деталей от других «пазлов». Инструкция: Мне хочется предложить вам упражнение, которое даст нам возможность и почву для обсуждения темы командной работы. Для его выполнения нам нужно поделиться на четыре команды. Каждая команда, теперь возьмите конверт. Внутри конверта «пазл». Ваша задача, используя командные ресурсы как можно скорее собрать «пазлы». Итоги упражнения: Как вы себя чувствуете? Что сейчас происходило? Чем вы можете гордиться? Что не получилось? Как это упражнение связано с коллективом?

	«Карабас»	сплочение	5-10	Для проведения этой игры дети садятся в круг, вместе с ними садится воспитатель, который предлагает условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку про Буратино и помните бородатого Карабаса – Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово: «КА – РА - БАС» и покажу на вытянутых руках какое – то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причём столько человек, сколько я покажу пальцев.
5	«Арифметические действия»	демонстрация плюсов командных отношений, плюсы сплоченной команды	10-15	Ход упражнения: Для следующего упражнения нам нужно встать в круг. Ведущий встает в круг вместе с участниками. Все мы знаем, что такое арифметические действия. Это упражнение подразумевает, что мы можем сложить, отнять, разделить и умножить. Все могут? Тогда начнем. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно будет по кругу делать арифметические действия, т. е. первый участник, например я, называет какое-либо число. Следующий по кругу участник должен назвать одно из четырех арифметических действий: плюс, минус, умножить, разделить. Следующий за ним участник должен назвать какое-либо число. Следующий участник должен в уме посчитать результат и к получившемуся числу применить какое-либо арифметическое действие. Упражнение идет по кругу до тех пор, пока я не остановлю кого-нибудь из участников и не спрошу: «Какое число получилось в результате всех предыдущих действий?». Если участник отвечает не правильно, мы фиксируем ошибку и начинаем упражнения заново. Если он прав счет продолжается до следующей остановки. Итоги упражнения: Как вы себя чувствуете? Что сейчас происходило? Как это соотносится с темой нашего тренинга? Какая стратегия была бы правильной в этой игре? Какие выводы вы сделали после упражнения?
	«Клоун»	Развитие умений действовать слаженно с партнерами команды	10	Для проведения этой игры можно разделить на 2-3 команды и приготовить 2-3 спичечных коробка. Внутреннюю, выдвигающуюся часть вместе со спичками можно отложить в сторону. Для того чтобы начать игру, все команды выстраиваются в колонну, первый человек надевает коробок себе на нос. Суть игры заключается в том, чтобы как можно быстрее передать этот коробок с носа на нос всем членам своей команды, руки при этом должны быть за спиной. Если у кого-то коробок упал, команда начинает процедуру заново. Соответственно выигравшей считается та команда, которая закончит передачу коробка быстрее.
	«Кто быстрее!?»	Отработка межличностной коммуникации, умений	7-10	Команда выполняет задания быстро и четко. 1-й вариант. Постройте, используя всех игроков команды: квадрат; треугольник; круг; ромб; угол; букву; птичий косяк.

		действовать сообща		2-й вариант. Построиться в шеренгу по: росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги.
	«Космическая скорость»	Упражнение на завершение занятия	5	Цель игры - передать мяч из рук в руки за три секунды. Обязательное условие - чтобы мяч побывал у каждого только один, одновременно держать мяч два человека не могут.
6	«Разведчики»	Развитие организаторских способностей, умения согласовывать свои действия и подчинять себя общему плану игры; утверждение своего " Я"	10	Выбирается "разведчик" и " командир". Остальные дети - " отряд". В комнате хаотично расставлены стулья. " Разведчик" проходит между ними с разных сторон. " Командир" должен провести " отряд" по тому же безопасному пути, который обнаружил " разведчик". Затем дети меняются ролями.
	«Терем-теремок»	Гуманизация групповых взаимоотношений, диагностирование нравственных отношений, формирование некоторых поведенческих привычек детей	25	Игра строится на воспоминании школьников о всем известной сказке «Теремок». Сюжет сказки переворачивается: мышка-норушка всем зверюшкам, просящим пристанища в теремке, отказывает, говоря: «Нет, не пущу, мне и без тебя хорошо!» Активные участники игры, получившие роли зайца, лисы, волка, ежа, козлика, петуха и т.д., исполняют скорее роль статистов: они только произносят слова: «Кто, кто в теремочке живет?» и «Пусти меня к себе жить». Основная нагрузка падает на всех наблюдателей происходящего: они обращаются мышке-норушке («Уважаемая мышканорушка!») или «Дорогая мышка!», или «Сударыня мышка!») и приводят разнообразные аргументы в пользу иного решения, прося пустить в теремок сказочного персонажа. Например: «Пусти его, пожалуйста, он тебе другом станет» или же «...он станет мести двор». Мышку уговаривают, пока она не согласится, либо герой-проситель остается «на улице»; Интересно наблюдать, какие аргументы станут приводить дети, и какие из них окажут решительное воздействие на главную героиню. В итоге, как правило, все звери поселяются в теремке; финалом завершается общая игра: жители теремка, взявшись за руки, ведут хоровод. Затем все участники размышляют о том, что они извлекли из игры, не напрасно ли прожиты ими эти минуты, что было для них главным в прослеживании хода игры.
	«Спасибо. Пожалуйста!»	Формирование у детей умения любить окружающих	10	Взрослый рассказывает детям о том, что есть слова, которые надо произносить с особым чувством. Это слова " спасибо" и " пожалуйста". Когда мы говорим эти слова, нужно помнить, что при этом мы посылаем другому чувство благодарности, признательности. Затем один из детей подходит к другому и, глядя ему в глаза, произносит " спасибо", мысленно посылая свою любовь и благодарность. Другому

				необходимо, также излучая тепло, сказать " пожалуйста", после этого он выбирает ребенка, которому он может сказать " спасибо" и т.д.
7	«Лавата»	Снятие тактильного напряжения	5-10	Играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: "Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш весёлый танец – это Лавата". Потом все останавливаются и ведущий говорит: "Мои локти хороши, а у соседа - лучше" - все берут своих соседей за локти и снова начинают двигаться напевая. Ведущий может глумиться как хочет (талия, плечи, пятки, ноги и т.п.).
	«Имена — это важно»	Развитие умения выслушивать членов группы	15	Материалы – мягкая игрушка. Встаньте в круг. Я приглашаю вас к участию в ритуале, который совершают при приветствии жители тропических островов. Повторяйте за мной: я поднимаю игрушку над головой и громко называю свое имя. Затем передаю предмет своему соседу справа. Он также должен представиться и передать предмет своему соседу, и так далее: каждый, кто получает игрушку, называет свое имя и передает ее своему соседу справа. Когда игровой предмет, пройдя полный круг, снова окажется у меня в руках, игра начинается по второму кругу, но в противоположном направлении. Теперь предмет может передаваться во всех направлениях. Я начинаю, устанавливаю визуальный контакт с одним из участников, громко называю его по имени и бросаю ему игрушку. Поймавший продолжает игру, также называя по имени другого участника и передавая предмет ему. Игра продолжается до тех пор, пока предмет не побывает в руках у каждого участника хотя бы 2 раза. А теперь я приглашаю вас на «коктейль». Возьмите в левую руку воображаемый стакан, а правую протяните соседу для рукопожатия и скажите следующее: «Светлана, я очень рад(а), что ты здесь». Затем перейдите к следующему участнику. Через несколько минут между участниками должна завязаться самостоятельная беседа, которая будет свидетельствовать о том, что группу удалось расшевелить.
	«Определение Доверия»	Показать значимость доверия в команде, развитие слушать мнение товарищей	10	Разбейтесь на микрогруппы по 4 человека. И попробуйте дать определение доверия. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим. Обсуждение упражнения. В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое Доверие?
	«Импульс»	Слаженность действий команды	5	Все игроки становятся в круг, вытягивают вперед 2 руки. По сигналу ведущего, каждый должен схватить руки двух людей, причем не своих ближайших соседей. Затем ведущий проверяет, правильно ли «связаны» игроки. Для этого он касается любого игрока и тот пускает «импульс» (т.е. жмет руку одному своему соседу). Сосед передает «импульс» следующему и т.д., пока «импульс» не дойдет до последнего. Если «импульс» прошел через всех игроков, значит игроки соединены правильно и их

				задача, не разрывая рук, распутаться в круг. Если «импульс» прошел не через всех игроков, то повторяют процедуру сцепления заново.
8	«Наше общее состояние»	Эмоциональный настрой на занятие	3-5	Давайте почувствуем наше общее состояние. Прислушайтесь! Послушайте тишину. А теперь нам всем очень весело (все смеются). А теперь грустно (холодно, жарко)! А теперь все дружно крикнем: «Ура!»
	«Настало время»	Принятие себя и группы	5-7	Все игроки делятся на 3 группы. Каждая группа получает роли: дети, мужчины, женщины. По сигналу ведущего «Настало время...детей», «дети» загадывают игрокам 2-х других групп «детские задания», например, показать язык, улыбнуться до ушей. Ведущий меняет роли и старается придумать задания, соответствующие ролям.
	«Мюллер и Штирлиц»	Познание других и себя	15-20	Каждый игрок на листе бумаги, который дал ему ведущий, пишет (рисует) любую информацию о себе, но, не касаясь ярких примет своей внешности. Затем все эти листки вывешиваются на доску. В течение 10 минут каждый подходит к доске и подписывает листы по типу «кто есть кто». Затем идет обсуждение и выбирают Мюллера (человек, кто больше всех правильно угадал других ) и Штирлица ( кого никто не угадал).
	«Не собьюсь»	Слаженность действий в команде	5	Счет по очереди. Вместо числа, которое имеет цифру 3 или делится на 3, произносится фраза: «Раз, два, не собьюсь».
	«Носок-пятка»	Сближение и снятие тактильного напряжения	5-10	Все становятся в круг очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать - получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели – нужно попробовать так немного продержаться.
9	«Паровозик дружбы»	Общность движений	5	Все игроки стали в шеренгу, плотно друг к другу. По счету ведущего, на «1» - прыжок вперед; на «2» - прыжок назад, «3» - вправо, «4» - влево.
	«О чем я думаю»	Нахождение понятийного уровня с членами команды	10	Все стоят в кругу парами, держа друг друга за руки. Каждый в паре старается угадать, о чем думает его сосед. Затем они обмениваются своими догадками и выставляют друг другу оценки по 3-бальной системе: 0 - «не о том»; 1 – «что-то в этом есть»; 2 – «истина где-то рядом»; 3 – «ты меня верно понимаешь».
	«Проводник»	Развитие чувства принадлежности команде	10	Дети выстраиваются в колонну по одному, положив руки на плечи друг другу. Правила: 1. Нельзя разговаривать. 2. У всех, кроме последнего, закрыты глаза. 3. Последний человек — машинист «поезда». 4. Хлопок по левому (правому) плечу — поворот влево (вправо). 5. Хлопок по обоим плечам — вперед. 6. Двойной хлопок по обоим плечам — назад. 7. Хлопок по обоим плечам дробью — стоп. Задача машиниста: провести «паровозик» несколько поворотов (о направлении пути сообщает вожатый). Для продолжения игры последний участник становится впереди всех.
	«Прыжок без парашюта»	Развитие доверия, принятие	10	Для этой игры четыре пары участников становятся с одной стороны стула лицом друг к другу, скрестив руки так, как это рекомендуется делать при переноске раненых.

		«отвергаемых» детей		Спиной к ним на стул становится ещё один игрок, который будет «прыгающим». Он становится на край стула и падает назад как восковая палочка. Стоящие сзади со скрещенными руками 8 человек ловят его. Острота ощущений и успех того, что товарищ пойман, захватывают и увлекают ребят. Боязнь того, что их товарищ может удариться, заставляет ребят крепко держаться друг за друга. Структура детского коллектива очень вариативна, не всегда отношения в нём складываются гладко. Наряду с референтными (значимыми) группами часто в детском коллективе встречаются так называемые «отверженные». Эта игра будет более продуктивной, если ведущий незаметно для ребят сделает так, чтобы на стул почаще становились «отверженные», а ловили их лидеры или те, кто их отвергает.
	«Путаница»	Развитие чувства принадлежности команде	5-10	Все участники встают в круг, держась за руки. Выбирается водящий, который отходит так, чтобы не видеть, что делает остальная группа. Игроки, не размыкая рук, деформируют круг, запутывают цепочку. После того как цепочка запутана, приглашается водящий, задачей которого становится распутать всех и восстановить первоначальный круг.
10	«Раздувайся, пузырь!»	Развитие чувства сплоченности, развитие внимания, эмоциональная разгрузка. Снижение агрессивности, тревожности	5-10	Дети стоят в кругу очень тесно — это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад — «пузырь» увеличивается, сделав несколько выдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся!» Получается большой круг. Затем ведущий говорит: «Хлоп!» — «пузырь» лопается, все сбегается к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по залу (разлетелись пузырьки). Комментарий: взрослому необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети правильно выполняли игровые действия. В частности, на каждый вдох делали один шаг.
	«Ритмические хлопки»	Развитие способности действовать друг с другом	5-7	Все играющие встают широким кругом и закрывают глаза. После того, как ведущий дает сигнал, каждый должен будет отхлопывать какой-нибудь свой ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала все будут слышать только себя, затем начнут различать ритмы соседей, и, возможно, получится какой-нибудь общий ритмический рисунок. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не почувствует, что цель достигнута. Тогда он открывает глаза и кричит: «Стоп!»
	«Связующая нить»	Формирование чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга, чувства ценности	20	Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказыванием о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети

		других и самооценности		натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.
	«Слон»	Упражнение на завершение	5	Весь отряд должен за ограниченное время (1-2 минуты) выложить на полу из веток изображение слона. Задание необходимо выполнить в полной тишине.
11	«Дом»	Конструктивное взаимодействие	15	Разделитесь на 2 команды. «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой». Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.
	«Создание островной страны»		30	Материалы: 4 листа ватмана склеены вместе и вырезаны в виде острова, наборы красок, кисти, фломастеры, цветная бумага, различные фигурки из бумаги: домики, деревья, фабрики, заводы, люди и т.д., клей, ножницы. «Сегодня здесь собрались великие мудрецы. Однажды вы отправились в странствия. Вам хотелось отыскать такое место на земле, которое ещё не было освоено людьми. Вы долго путешествовали, встречали разных людей, видели разные места на земле. И вот однажды вам посчастливилось добраться до необитаемого острова. Сомнений не было – вы нашли то, что так долго искали. Вам не надо исправлять чужие ошибки, переклеивать. Вы можете начать с нуля, в ваших силах создать идеальное место для жизни, работы и отдыха. О, мудрейшие! Превратите этот остров в самое замечательно место на земле. Каждый из вас могучий волшебник и может преобразовать эту землю на благо всем и себе». Участникам даётся 15 минут для того, чтобы они создали свою страну. Обсуждение созданной страны: расскажите о стране, которую вы создали и об истории её создания (важно, кто начинает рассказ о картине, либо лидер, либо тот, кто максимально вовлечен в процесс создания композиции, первым начинает рассказ тот, кто готов брать на себя ответственность за группу). Хотелось бы вам оказаться в этой стране (ответ покажет, насколько кандидаты готовы создать для себя комфортные условия, если участник не хочет попасть в эту страну, то ему некомфортно в группе)? Хотелось бы вам что-либо изменить в этом мире (желание большинства изменить что-либо свидетельствует о неудовлетворенности общим результатом; если изменения хочет внести один участник коллектива, то посмотреть, как он поведет себя в

				<p>дальнейшем: будет ли настаивать, будет ли советоваться с командой или предпочтет внести свои изменения сразу, пока комментирует их; навязывание участником своей линии, может говорить о том, что перед нами потенциальный источник напряжения в команде, её слабое звено)?</p> <p>Чтобы вам хотелось взять для себя из этой страны в реальный мир: идею, состояние, мысль, ощущение, впечатление (вопрос показывает ценность происходящего для участников, уровень их вовлеченности в групповую деятельность)?</p> <p>Обсуждение: Как взаимодействовали участники группы? Кто был лидером? Какие роли играл каждый участник? Какой прогноз относительно жизнеспособности группы?</p>
12	«Ассоциации»	Формирование благоприятного климата	30	<p>Садитесь в круг, один из участников загадывает кого-нибудь из группы, не сообщая остальным о своем выборе. Задача группы — угадать, кого задумал игрок. Чтобы это сделать, совещающиеся начинают задавать ему вопросы-метафоры, например: «Если бы тот человек, которого ты загадал, был зданием, то к какому типу зданий он бы относился?» Сферы для ассоциаций выбираются совершенно произвольно, например: музыка, цвет, время года, модель автомобиля, местность, орудие труда, время суток и т. д.</p> <p>Ведущий представляет себе того, кого он выбрал, ищет подходящие ассоциации и отвечает, например, следующим образом: «Если бы он был зданием, то был бы старой деревенской кузницей, в которой пылает огонь, стоит огромная наковальня, стены покрыты сажей и повсюду лежат железные заготовки».</p> <p>Мастерство спрашивающих заключается в том, чтобы находить новые сферы, описывающие искомого человека с разных сторон, так что по ходу расспросов становится все более понятно, кто это. Например: «Как бы ты мог описать выражение лица того, кого мы ищем?» Это вопрос, который многое проясняет, потому что по ответу можно определить темперамент человека, которого ищут.</p> <p>Я буду записывать все ответы. Этот список будет своеобразным подарком тому, кого загадали.</p> <p>После того как каждый член группы задал свой вопрос, все начинают высказывать предположения о том, кто это, объясняя при этом, почему им в голову пришла именно эта идея. Наконец ведущий рассказывает остальным, кого же он все-таки имел в виду. Так заканчивается первый круг, и очередь загадывать переходит к другому игроку.</p> <p>Обсуждение: Понравились ли вам ассоциации участников группы, кем или чем вы бы хотели что бы вас видели окружающие?</p>
	«Бесплатные советы»	Завершающее упражнение	10	<p>Материалы: Листы бумаги формата А4, карандаши.</p> <p>Садитесь в общий круг, сейчас я раздам вам листочки бумаги и карандаши. Каждый участник пишет на обратной стороне листка сверху свое имя, например «Иванов</p>

			Михаил», после чего переворачивает лист и передает его участнику, сидящему справа. Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем которого он получил. После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы.
13	«Необитаемый остров»	45	<p>«Ваша группа летела на ковре-самолете и случайно попала неизвестно куда. Оказалось, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье. На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней. Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы. Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками потом тоже будет нельзя. Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры. Время на составление списка – 7 – 8 минут».</p> <p>После выполнения этой части задания задание будет следующее:  «У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры только 10 предметов. В течение 20 минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый, общегрупповой список.</p> <p>Обсуждение: Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему?, Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие препятствовали?, Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам?</p> <p>В процессе осуждения можно выйти на алгоритм принятия решения: Продолжение:  «Хотите продолжить эту игру? Тогда я усложню задачу – список предметов сокращается до пяти наименований, время принятия решения – 5 минут.</p> <p>Обсуждение: Легко ли было принимать решение во второй раз, удалось ли договориться в группе?</p>
14-15	«Бутылочка»	20	<p>Материалы: Стеклянная пустая бутылка.</p> <p>Вся группа садится в круг, в центр круга я кладу бутылку. Один из участников (все равно кто) выходит в центр круга, где лежит бутылка и объявляет задание: «Тот, на кого сейчас укажет бутылка, должен будет нам рассказать о том, чем он особенно</p>

			<p>гордится». Затем он раскручивает бутылку и ждет, пока та остановится и покажет на кого-нибудь. Участник, на которого оказывается направлено горлышко бутылки, должен выполнить задание. Затем он выходит в центр круга, дает свое задание, раскручивает бутылку и т. д.</p> <p>Примеры заданий: Тот, на кого укажет бутылка, должен: сказать, каким было его первое впечатление обо мне (имеется в виду тот, кто спрашивает); сказать, пришел ли он сюда по собственному желанию или его кто-то направил; сказать о том, мешает ли ему своим присутствием какой-либо член группы; сказать, готов ли он еще принимать участие в подобных мероприятиях; пройти через комнату, как прошел бы слепой; изобразить какого-нибудь человека, которого многие знают.</p> <p>Обсуждение: Расскажите о степени комфорта при выполнении этого задания.</p>
«Рисунок на спине»	Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения	10-15	<p>Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.</p> <p>Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.</p> <p>Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?</p>
«Кочки»	Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; осознание важности этих качеств для эффективной работы группы; развивает умения сотрудничать и действовать сообща	15	<p>Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листья - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.</p> <p>Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.</p>

	«Шарики»	Сплочение, минимизация пространственных барьеров между участниками	10	Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.
	Коллаж «Наша команда»	Экспрессия, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды	20	Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом. После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.
16	«Сосуд»	Создание рабочей атмосферы путем высказывания о своем состоянии	7-10	Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с каким формой сосуда и его содержимым он бы себя проассоциировал.
	«Угадайка»	Выделить категории(варианты) нарушения психологических границ	20	Ведущий предлагает участникам разделиться на команды, каждая команда получает свою категорию, на основе которой ей необходимо придумать сценку. Лучше, если участников будет по 3 человека в команде. Инструкция: Разделиться можно в свободном порядке на команды – по 3 человека. Каждая команда тянет по одной бумажке: обвиняют человека в своих проблемах; контролируют поведение; дают непрошенные советы о том каким следует быть; дают установки, какие события как расценивать; дают оценки вашей внешности и личности. После этого – каждая команды придумывает ситуацию на эту категорию, которую попытаются разыграть для других команд. Задача других участников – определить, к какой категории относится ситуация. Ведущий может поинтересоваться у участников – почему в данном случае это может быть нарушение собственных границ человека?
	«Я изменяю не только мир, но и себя»	Потренировать способы отстаивания собственных границ	10	Ведущий предлагает участникам поделится на команды, каждой из которых дается задание – предложить свои варианты, как можно отстоять свою психологическую границу. Инструкция: Предлагаю разделиться на команды. У каждой команды будет задание –

				предложить свои варианты «отстаивания границ». Как мы можем показать, что идет нарушение границ и что за них заступать – не надо. Пояснение. Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми: 1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим. 2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле). 3. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела). 4. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).
	«Рецепт хорошего дня»	Подведение итогов, повышение эмоционального тонуса участников	10	Ведущий предлагает участникам объединиться в группы по 3-4 человека и предлагает каждой команде придумать свой собственный рецепт блюда «хороший день». В нем должно быть 5-6 ингредиентов и соответственно способы приготовления. Затем каждые команды представляют свои варианты рецептов.
17	«Связующая нить»	Доверительные отношения в команде, комфортность взаимоотношений	20	Материалы: моток прочных толстых нитей. Встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук и закройте глаза. Сейчас я расскажу вам историю: Много лет назад на земле жил мудрец, который долгие годы провел сначала в путешествиях по всем удивительным городам и весям, а затем посвятил годы размышлениям о сущности человеческой. И сплел мудрец длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной тончайшей нитью. Ведущий рассказывает историю и обходит участников, вкладывая каждому в руки нить. На последнем участнике ведущий отрезает нить и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг. Воистину, нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, повлияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая её тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно становился «узловатым». Но, главное, у каждого появилась способность протягивать нити к тем,

			<p>кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами. Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется, и будет резать руки. Такие отношения называются натянутыми. А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет это делать. Равновесие круга нарушится. Кто-то будет чувствовать более устойчиво. О таких ситуациях говорят: он тянет одеяло на себя. Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех нас будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой своего тела.</p> <p>Обсуждение: Каковы были ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить команду?</p>
«Горная вершина»		15	<p>Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...</p> <p>Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С</p>

			<p>поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза. Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...</p> <p>Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...</p> <p>Подведение итогов тренинга(10 минут): обсуждение полученных знаний; анализ состояний; обмен впечатлениями от тренинга.</p>
Завершение	Завершение тренинга; каждый из участников получает индивидуальные рекомендации по применению полученных знаний	15	<p>Участники тренинга сидят в общем кругу. Каждый участник пишет сверху свое имя, например, «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа.</p> <p>Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем, которого он получил.</p> <p>После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации.</p> <p>Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы. Имя написать на обратной стороне и рекомендации заворачивать, что бы их не было видно.</p>