

Бюджетное учреждение Омской области
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

**Программа профилактики буллинга в подростковой среде
"Мы будем общаться по-новому"**

Составители:
С.Н. Бабанина,
заведующий отделением
методической и консультативной помощи

Омск 2024

Пояснительная записка

В современном обществе проблема буллинга становится все более актуальной. Буллинг – это форма агрессивного поведения, когда один человек намеренно неоднократно причиняет психологический или физический вред другому. Буллинг чаще всего встречается среди несовершеннолетних 11-14 лет. Подростковый возраст является самым сложным, противоречивым и конфликтным этапом развития личности. На данном этапе происходят физические и психологические изменения. Учеба уходит на второй план, общение становится ведущим видом деятельности, а референтной группой становятся сверстники.

Изначальная причина буллинга в том, что подросткам важно занимать определенную роль в группе, заслуживать уважение и признание сверстников. А насилие и самоутверждение за счет других порой кажется подростку наиболее легким и удобным способом добиться этого. На все это накладывается и тот факт, что дети еще не умеют общаться, контролировать свои эмоции и принимать разных людей. Через буллинг также может выражаться зависть, желание восстановить свой статус и самооценку, поквитаться за старые обиды.

Ситуации буллинга происходят чаще всего там, где подростки проводят вместе большую часть времени вместе, и/или, где есть возможность объединяться в группы: в школе, на улице, социально-реабилитационных центрах, на секциях или кружках, детских домах и других.

Актуальность проблемы профилактики буллинга заключается еще в том, что до сих пор не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в подростковой среде. И порой бесед о способах поведения в ситуациях буллинга или занятий по формированию негативного отношения подростков к травле недостаточно. Профилактика буллинга требует комплексного подхода.

Первым шагом в решении проблемы буллинга является создание поддерживающей и дружественной атмосферы в обществе подростков. Развитие групповой сплоченности помогает создать общественную среду, в которой подростки чувствуют себя безопасно и защищены, где нет места для враждебности и агрессии. Это достигается через проведение совместных мероприятий, командных игр, и других активностей, способствующих формированию доверия и уважения между участниками группы.

Вторым важным шагом в профилактике буллинга является повышение эмоционального интеллекта у подростков. Обучение навыкам саморегуляции эмоций, эмпатии и, понимания собственных чувств, помогает им более конструктивно взаимодействовать друг с другом. Подростки, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, меньше подвержены провокациям, способны эффективно решать конфликты, избегать агрессивных поведенческих реакций и находить пути к сотрудничеству.

И наконец, развитие коммуникативных навыков также играет важную роль в предотвращении буллинга. Умение эффективно общаться – это один из ключевых навыков, который помогает подросткам избегать конфликтов и разрешать возникающие проблемы без насилия. Обучение подростков навыкам активного слушания, умению выражать свои мысли и чувства, а также уважительному общению способствует созданию здоровых и гармоничных отношений в коллективе.

Подростки, уверенно владеющие коммуникативными навыками, чувствуют себя более уверенно и защищены в обществе сверстников.

В целом, развитие групповой сплоченности, эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков у подростков являются прочным фундаментом в профилактике буллинга.

Программа направлена на помощь подросткам в понимании ценности дружбы, уважении чувства других людей и нахождении конструктивных способов взаимодействия, а также создание здоровой и безопасной среды для роста и развития молодого поколения в условиях пребывания в учреждениях социальной направленности, образовательных организациях.

Цель – профилактика буллинга в подростковой среде.

Задачи:

- изучить межличностные отношения в группе, уровень эмоционального интеллекта, коммуникативные навыки на начало и по завершению реализации программы;
- развить групповую сплоченность подросткового коллектива;
- способствовать повышению самооценки участников программы;
- повысить уровень эмоционального интеллекта;
- развить коммуникативные навыки.

Целевая группа – несовершеннолетние от 11 до 14 лет.

Кадровое обеспечение: специалист по реабилитационной работе в социальной сфере, психолог.

Условия реализации. Программа состоит из 14 занятий. Занятия по программе проводятся 1 - 2 раза в неделю. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня их заинтересованности.

Для полноценной реализации программы занятия необходимо проводить в отдельном помещении, в котором можно организовывать учебное пространство: переставляя стулья и столы, освобождая место для выполнения упражнений, связанных с двигательной активностью, а также, чтобы участники могли сесть в круг.

Комплекс мероприятий предусматривает использование в основном групповой формы организации работы.

Срок реализации программы занятий: от 1,5 до 4 месяцев.

Организация занятий:

Программа состоит из 12 практических занятий, 2 занятий по диагностике в начале реализации программы и по ее завершению. Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут).

Критерии эффективности:

Критериями эффективности является компаративный анализ результатов диагностики на начало реализации программы и по ее завершению.

Механизм диагностики:

1. Состояние эмоционально-психологических отношений в группе изучается посредством методики "Социометрия";
2. Уровень эмоционального интеллекта изучается посредством теста самооценки эмоционального интеллекта;

3. Коммуникативные навыки изучаются с помощью теста-опросника коммуникативных умений для подростков и старшеклассников (под редакцией Ю.З. Гильбуха).

Формы и методы работы: при проведении занятий применяются тренинговые упражнения, игры, ролевые игры, тематические беседы.

План мероприятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Цель	Форма проведения
1.	Диагностика	1	1	изучение на начало реализации программы: - межличностных отношений в детской группе; - уровня эмоционального интеллекта; - коммуникативных навыков	занятие
Блок 1. Сплочение подросткового коллектива					
2.	"Мы дружные"	1	1	- развитие групповой сплоченности	практическое занятие
3.	"Мы единый коллектив"	1	1	подросткового коллектива;	практическое занятие
4.	"Группа (класс) глазами каждого"	1	1	- содействие повышения самооценки участников; - развитие хороших отношений друг с другом;	практическое занятие
5.	"Мы вместе"	1	1	- развитие умения работать в команде	практическое занятие
Блок 2. Эмоциональный интеллект					
6.	"Эмоции и чувства"	1	1	развитие умения понимать свои эмоции и чувства	практическое занятие
7.	"Эмпатия"	1	1	развитие умения понимать эмоций других людей, развитие эмпатии	практическое занятие
8.	"Властелин своих эмоций"	1	1	развитие умения управлять своими эмоциями и чувствами	практическое занятие
9.	"Понимаю, управляю"	1	1	содействие усвоению алгоритмов управления негативными эмоциями других людей	практическое занятие
Блок 3. Коммуникативные навыки					
10.	"Секреты общения"	1	1	знакомство с основами общения	практическое занятие
11.	"Есть контакт"	1	1	развитие умения устанавливать контакт с окружающими	практическое занятие

12.	"Сила слова"	1	1	развитие коммуникативных навыков	практическое занятие
13.	"Конфликта не будет"	1	1	развитие умения предупреждать конфликты; подведение итогов	практическое занятие
14.	Диагностика	1	1	изучение по завершению реализации программы: - межличностных отношений в детской группе; - уровня эмоционального интеллекта; - коммуникативных навыков	занятие
	ВСЕГО	14	14		

План проведения занятий

Блок 1. Сплочение группы

Практическое занятие "Мы дружные"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

1. Упражнение "Здравствуйте"
2. Знакомство
3. Правила работы в группе
4. Упражнение "Мой портрет в лучах солнца"
5. Упражнение "Счет до десяти"
6. Упражнение "Ты мне нравишься"
7. Рефлексия
8. Выработка ритуала прощания

Практическое занятие "Мы единый коллектив"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

1. Упражнение "Приветствие"
2. Упражнение "Броуновское движение"
3. Упражнение "Мои добрые дела"
4. Упражнение "Нарисуй дом"
5. Упражнение "Волшебная бутылочка"
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания

Практическое занятие "Группа (класс) глазами каждого"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

1. Упражнение "Приветствие"
2. Упражнение "Говорящие руки"
3. Упражнение "Моя уникальность"
4. Упражнение "Моя идеальная группа (класс)"
5. Упражнение "Наши цветы"
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания

Практическое занятие "Группа (класс) глазами каждого"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

1. Упражнение "Кулачки"
2. Упражнение "Поменяйтесь местами"
3. Упражнение "Я горжусь собой за то..."
4. Упражнение "Кочки"
5. Упражнение "Круг с карандашами"
6. Упражнение "Пожелание"
7. Рефлексия
8. Ритуал прощания

Блок 2. Эмоциональный интеллект

Практическое занятие "Эмоции и чувства"

Цель – развитие умения понимать свои эмоции и чувства.

1. Упражнение "Таблички"
2. Упражнение "Цвет, форма, фрукт"
3. Упражнение "Десять комнат"
4. Игра "Наши чувства"
5. Упражнение "Аплодисменты по кругу"
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания

Практическое занятие "Эмпатия"

Цель – развитие умения понимать эмоций других людей, развитие эмпатии.

1. Упражнение "Приветствие"
2. Упражнение "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся"
3. Упражнение "Лица"
4. Упражнение "Зеркало"
5. Упражнение "Сыщик"
6. Упражнение "Пирамида любви"
7. Рефлексия
8. Ритуал прощания

Практическое занятие "Властелин своих эмоций"

Цель – развитие умения управлять своими эмоциями и чувствами.

1. Упражнение "Приветствие"
2. Упражнение "Чистый лист бумаги"
3. Мозговой штурм "Как справиться с эмоциями"
4. Упражнения "Мысли"
5. Упражнение "Недружественный шарж"
6. Упражнение "Эстафета добра"
7. Рефлексия
8. Ритуал прощания

Практическое занятие "Понимаю, управляю"

Цель – содействие усвоению алгоритмов управления негативными эмоциями других людей.

1. Упражнение "Передай ладошки"
2. Упражнение "Стыковка"
3. Упражнение "Что вызывает негативные эмоции"
4. Упражнение "Если другой человек злиться"
5. Упражнение "Утешь друга"
6. Упражнение "Что делать с чужой обидой"
7. Упражнение "Я и мое настроение"
8. Рефлексия
9. Ритуал прощания

Блок 3. Коммуникативные навыки

Практическое занятие "Секреты общения"

Цель – знакомство с основами общения.

1. Упражнение "Пожелание"
2. Беседа "Что такое коммуникативные навыки"

3. Диагностическое упражнение "Лестница коммуникативных умений"
4. Упражнение "Черты личности, способствующие эффективному общению"
5. Упражнение "Ошибки общения"
6. Упражнение "Рукопожатие"
7. Рефлексия
8. Ритуал прощания

Практическое занятие "Есть контакт"

Цель – развитие умения устанавливать контакт с окружающими.

1. Упражнение "Приветствие хором"
2. Упражнение "Начинаем беседу"
3. Игра "Сто мячей"
4. Ролевая игра "Контакты"
5. Упражнение "Подарок"
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания

Практическое занятие "Сила слова"

Цель – развитие коммуникативных навыков.

1. Упражнение "Я рад общаться с тобой"
2. Упражнение "Молчащее и говорящее зеркало"
3. Игра "Бинго-бинго"
4. Упражнение "Цифровая биржа"
5. Упражнение "Посидите так, как сидит ..."
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания

Практическое занятие "Секреты общения"

Цель – развитие коммуникативных навыков.

1. Упражнение "Я рад общаться с тобой"
2. Упражнение "Молчащее и говорящее зеркало"
3. Игра "Бинго-бинго"
4. Упражнение "Цифровая биржа"
5. Упражнение "Посидите так, как сидит ..."
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания

Список литературы

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюцк: ПГУ, 2020.
2. Беринская И.В. Социально-психологический тренинг как средство профилактики школьного буллинга среди подростков // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3 (134). – С. 67–71.
3. Борода А. М. К вопросу формирования коммуникативной компетентности в общении подростков во внеурочной деятельности // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2017. – Т. 39.
4. Гизун, Е. Как противостоять буллингу: советы литературных героев / Е. Гизун // Справочник педагога- психолога. Школа. – 2020. - № 10. – С. 35- 48.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман – М.: АСТ Хранитель, 2016.
6. Иванова С.В. Эмоциональный интеллект школьника: становление и развитие: монографический сборник/под общей и научной редакцией С.В. Ивановой. М.: ФГБНУ "Институт стратегии развития образования РАО", 2022.
7. Исследование особенностей конфликтного поведения в младшем подростковом возрасте / О.А. Кондратьева, О.С. Курочкина // Культура и образование: от теории к практике – 2016 – Т. 1. С. 48-52.
8. Ищенко, М. М. Групповая сплоченность как важнейшая характеристика группы и ее организационного поведения / М. М. Ищенко, А. Черкалина // Мировые цивилизации. – 2022. – Т. 7. – № 3.
9. Казанцева, О. Недетские проблемы: как не упустить своего ребенка / О. Казанцева // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2019. – № 8.
10. Махалова И.С., Колышкина Е.В., Курилкина Е.В. Психологические особенности формирования групповой сплоченности (на примере коллектива младших школьников) // Актуальные вопросы современной психологии: взгляд молодых исследователей. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2018. С. 185-188.
11. Мурзин, А. Р. Развитие коммуникативных навыков у подростков / А. Р. Мурзин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 1.1 (105.1). – С. 18-20.
12. Мурзин, А. Р. Развитие коммуникативных навыков у подростков / А. Р. Мурзин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 1.1 (105.1). – С. 18-20. – URL: <https://moluch.ru/archive/105/25043/>.
13. Онькова А.В. Сплоченность малой группы как предмет социальнопсихологического анализа // Аллея науки. 2018. № 1(17). Т.1. С. 152-156.
14. Учёт гендерно-возрастного аспекта в работе психолога по предотвращению ситуаций травли в ученической среде / К.С. Шалагинова [и др.] // Вопросы психологии. – 2019. – № 4. – С. 68-77.
15. Филимонова, О. Противоядие от травли / О. Филимонова // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 2.
16. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю.А. Кочетова. – Москва: МГППУ, 2021.

Конспекты занятий

Диагностика

Цели:

- изучение межличностных отношений в группе на начало реализации программы;
- изучение уровня эмоционального интеллекта на начало реализации программы;
- изучение коммуникативных навыков на начало реализации программы.

Задачи:

1. Изучить состояние эмоционально-психологических отношений в группе по средствам методики "Социометрия".
2. Изучить уровень эмоционального интеллекта по средствам теста самооценки эмоционального интеллекта;
3. Изучить коммуникативные навыки с помощью теста-опросника коммуникативных умений для подростков и старшеклассников (под редакцией Ю.З. Гильбуха).

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: ручки, бланки методик (приложение 2).

Методика "Социометрия"

Методика разработана Дж. Морено. В настоящее время имеется много модификаций.

Цель – диагностика эмоционально-психологических отношений в группе.

Задачи:

1. Измерить степень сплоченности-разобщенности в группе.
2. Выявить относительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. Выявить внутригрупповые и сплоченные образования во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет определить динамику внутригрупповых отношений, с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для повышения их сплоченности и эффективности деятельности в целом.

Материалы: бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица.

Подготовка исследования: обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольников, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий – это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью

первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор друга).

В зависимости от ориентации, критерии делятся на позитивные ("С кем бы вы хотели пойти в поход?") и негативные ("С кем бы вы не хотели идти в поход?").

Порядок исследования: Перед началом опроса – инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). В ходе него следует объяснить участникам цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания.

Возможны три основных способа выбора:

- количество выборов ограничивается тремя членами группы
- разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
- испытуемый ранжирует всех членов класса в зависимости от предложенного критерия.

Обработка данных и интерпретация результатов:

1. Составление социоматрицы.

Социоматрица – это таблица, в которую вносятся результаты опроса. Взаимные выборы обводятся кружком или полукругом (если взаимность неполная).

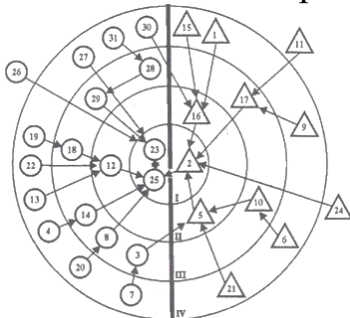
Количество полученных выборов – социометрический статус группы, сравнивается с теоретически возможным числом выборов.

Социоматрица

№	Ф.И.	1	2	3	4	5	6	Итог
1		XX						
2			XX					
3				XX				
4					XX			
Кол-во выборов								
Кол-во взаимных выборов								

2. Построение социограммы

На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – "мишени" (рис.).



Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

1. Внутренний круг – это так называемая "зона звезд", в которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

2. Второй круг – зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

3. Третий круг – зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

4. Четвертый круг – зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).



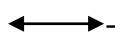
- девочки



- мальчики



- односторонний выбор



- взаимный выбор

4. Индекс групповой сплоченности (C_n)

$$C_n = \frac{K}{\sum BB}$$

где C_n – показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;

K – общее число взаимных выборов, сделанных членами группы;

$\sum BB$ – максимально возможное число взаимных выборов в данной группе.

Показатель K определяется по социометрической матрице, а $\sum BB$ рассчитывается по формуле:

$$\sum BB = \frac{n(n-1)}{2}, \text{ где } n \text{ – число членов группы.}$$

Показатель хорошей групповой сплоченности – 0,6-0,7.

Тест на самооценку эмоционального интеллекта

Цель – определение уровня эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект определяется как общий, так и по 4 шкалам:

- самосознание (понимание своих эмоций и чувств);
- владение собой;
- социальное сознание (понимание эмоций и чувств других людей);
- менеджмент взаимоотношений.

Испытуемому предлагается ответить на 20 утверждений, выбрав один из 5 вариантов ответов с соответствующим количеством баллов:

1 – отсутствует/нет;

2 – проявляется в незначительной степени;

3 – проявляется в средней степени;

4 – проявляется в значительной степени;

5 – присутствует постоянно/да.

Подсчет баллов

Подсчитайте сумму баллов по всем двадцати пунктам, чтобы определить общий уровень эмоционального интеллекта. Самосознание оценивается пунктами 1, 6, 9, 13 и 17; владение собой – пунктами 2, 5, 10, 14 и 18; социальное сознание – пунктами 3, 7, 11, 15 и 19; менеджмент взаимоотношений – пунктами 4, 8, 12, 16 и 20.

Ключ

Более 80 баллов – высокий уровень эмоционального интеллекта;

50-80 баллов – прочный фундамент для развития эмоционального интеллекта и задатков лидера;

ниже 50 – эмоциональный интеллект ниже среднего.

Для каждого из компонентов результат более 20 является высоким, а менее 10 – низким, над которым предстоит много и грамотно работать.

Тест-опросник коммуникативных умений для подростков и старшеклассников (под редакцией Ю.З. Гильбуха)

Цель – диагностика коммуникативных умений подростков и старшеклассников со сверстниками.

Тест состоит из 4-х частей:

1-я часть – вопросник. Вопросник включает 27 вопросов, представляющих 5 различных типов коммуникативных ситуаций, а именно:

- ситуации, когда требуется реакция на положительное высказывание партнера (вопросы 1, 2, 11 и 12);
- ситуации, когда вы должны отреагировать на отрицательное высказывание (3, 4, 5, 15, 23 и 24);
- ситуации, когда к вам обращаются с просьбой (6, 10, 14, 16, 17 и 25);
- ситуация беседы (13, 18, 19, 26 и 27);
- ситуации, когда требуется проявление эмпатии – понимания чувств и состояний другого человека (7, 8, 9, 20, 21 и 22).

По каждому из 27 вопросов предлагается 5 вариантов возможных реакций. Какая из них соответствует обычному поведению испытуемого в ситуациях данного типа. Этот вариант и необходимо отметить в специальном Листе ответов. Нужно отметить не тот вариант, который испытуемый вообще, считает правильным, а тот, который соответствует его фактическому поведению.

2-ю часть теста составляет Лист ответов. Он содержит буквенные обозначения 5 вариантов возможных ответов по каждому из 27 вопросов: а, б, в, г, д. Выбрав вариант, соответствующий его обычной реакции, испытуемый обводит кружком букву, которой обозначен этот ответ. Причем делает это не в вопроснике, а только в Листе ответов.

3-ю часть составляет Ключ для выставления сырых баллов.

4-я часть — это инструкция для испытуемых по выставлению сырых баллов и вычислению общей оценки по тесту.

Инструкция по выставлению сырых баллов и общей оценки по тесту

Варианты реакции, которые даны в вопроснике можно разделить на 3 категории:

- 1) правильные,
- 2) неправильные пассивные,
- 3) неправильные агрессивные реакций.

Правильные реакции (свидетельствуют о наличии соответствующего умения) обозначаются в Ключе нулевым баллом.

Неправильные пассивные реакции обозначаются баллами "-1" и "-2", причем первый из этих баллов указывает на умеренную, а второй - на крайнюю пассивность.

Неправильные агрессивные реакции обозначаются баллами "1" и "2", причем балл 1 указывает на менее выраженную агрессивность, а балл "2" - на крайнюю агрессивность.

Таким образом, баллы 1, 2, -2, -3 отражают разные степени отклонения (в ту или другую сторону) от правильной реакции. Чем выше балл, тем больше отклонение.

При этих условиях вычисление оценки по тесту заключается прежде всего в подсчете общей арифметической суммы баллов (безотносительно к их значениям). Чем выше эта сумма, тем меньше правильных действий совершает испытуемый (согласно его собственному свидетельству) в коммуникативных ситуациях различных типов. Поэтому оценкой по данному тесту служит процент правильных реакций (ППР). Здесь уже обратное соотношение: чем выше процент таких реакций, тем, следовательно, выше уровень коммуникативной культуры данного испытуемого.

Процент правильных реакций, в объеме всего вопросника вычисляется по формуле:

$$ППР_B = 100 - \frac{\sum H_B}{54} \cdot 100,$$

где:

ППР_B — процент правильных реакций в объеме всего вопросника;

\sum_{H_B} — сумма баллов, начисленных за все неправильные реакции испытуемого в объеме всего вопросника.

Так как максимальная возможная сумма баллов за неправильные реакции обоих типов составляет 54 балла (2 балла x 27), то разделив \sum_{H_B} на это число и умножив полученное частное на 100, мы определим процент неправильных реакций. После вычисления этого процента из 100% получаем значение ППР_B.

Блок 1. Сплочение группы

Практическое занятие "Мы дружные"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

Задачи:

1. Создать благоприятный психологический климат.
2. Повысить самооценку детей.
3. Способствовать преодолению барьера в межличностных отношениях.
4. Сплотить коллектив, формировать взаимное доверие.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: бейджи, маркеры, ватман, бланк "Я могу!" (приложение 3), карандаши/фломастеры, бумажный цветок.

Приветствие (вступительное слово ведущего, определение темы, целей программы и занятия (3 мин).

Упражнение "Здравствуйте"

Цель: снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы.

Инструкция: "Известно, что любое слово можно произнести по-разному, с разным эмоциональным окрасом. Пусть каждый из вас по очереди произнесет слово "здравствуйте" по-своему".

Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

Длительность: 2 минуты.

Знакомство

Цель – установление контакта с детьми.

Инструкция: Ведущий, представляется и говорит о целях занятия: "Нам предстоит большая совместная работа, а потому мне нужно с вами познакомиться. Вам необходимо написать на бейдже имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли во время занятий. Ведь часто бывает кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Все остальные члены группы – и ведущие тоже – в течение всего занятия будут обращаться к вам только по этому имени. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, по очереди каждый одевает бейдж, затем представляется и говорит с каким настроением они пришли на занятие и чего ожидает от него.

Длительность: 2 мин.

Правила работы в группе

Цель – введение правил групповой работы.

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Инструкция: ведущий размещает на доске ватман с уже написанными правилами и устанавливает определенные правила работы в группе, которые

необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. При необходимости ведущий дает пояснения правилам. Дети голосуют за каждый пункт. Правила закрепляются на видном месте, в дальнейшем вывешиваются на каждое занятие.

Список правил:

1. Слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я–высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Правило "СТОП".
8. Конфиденциальность.

Длительность: 5 мин.

Упражнение "Мой портрет в лучах солнца"

Цель: углубление процессов самораскрытия, обучение способности находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Необходимые материалы: бланк "Я могу!", карандаши/фломастеры.

Инструкция: каждому ребенку выдается лист бумаги, в центре которого в круге написано "Я могу!". Дети должны нарисовать лучи солнца, вдоль которых записывают то, что они могут сделать для другого человека в группе (классе). Затем все записи зачитываются участниками занятия.

Подводя итоги работы, можно подчеркнуть, что многие положительные качества стали тем скрепляющим веществом, которое делает всех сплоченнее.

Длительность: 15 мин.

Упражнение "Счёт до десяти"

Цель – сплочение, развития умения понимать и чувствовать друг друга без слов и мимики.

Инструкция: "Сейчас по сигналу "начали" вы закроете глаза и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет "один", другой человек скажет "два", третий скажет "три" и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут "четыре", счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?
- Если не получилось, то почему?

Длительность: 10 мин.

Упражнение "Ты мне нравишься"

Цель: развитие хороших отношений между детьми, развитие умения выражать свои эмоции.

Необходимые материалы: бумажный цветок.

Инструкция: "Предлагаю вам принять участие в одной очень интересной игре. Каждый из нас может сказать другим членам группы (своим

одноклассникам) комплимент, выразив свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к ним. Для этого вам необходимо передать цветок тому участнику, которому хотите сказать комплимент. После того, как мы передали кому-то цветок, мы говорим этому ему фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что..." После этого Коля должен подумать и решить, кому передать цветок дальше. Когда цветок окажется у следующего участника, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например, "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше. Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут".

Ведущему необходимо проследить, чтобы в ходе игры все дети получили цветок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

Обсуждение:

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Длительность: 5 мин.

Рефлексия

Выработка ритуала прощания:

- Ребята, как мы будем прощаться? Можем поклониться друг другу как японцы или корейцы, можем обняться, а можем поклониться в пол как русичи или просто помахать ладошкой и сказать: "До свидания".

Длительность: 1-3 минуты.

Прощание

Практическое занятие "Мы единый коллектив"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

Задачи:

1. Создать благоприятный психологический климат.
2. Повысить самооценку детей.

3. Способствовать развитию умения согласовывать свои действия с другими и решать поставленные задачи.

4. Сплотить коллектив, формировать взаимное доверие.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: ватман, фломастеры, бумага для заметок с липким краем (стикеры), маркеры, бумага формата А3 (флипчарт).

Упражнение "Приветствие"

Цель: снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы.

Инструкция: все участники садятся в круг. Ведущий: "Для приветствия существует множество слов. Пусть каждый использует разные слова, так, чтобы они не повторялись".

Обсуждение: Были ли для кого-то новые слова?

Длительность: 2 мин.

Упражнение "Броуновское движение"

Цель: снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы.

Инструкция: участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде ведущего: "Молекула по 2, по 3 и т. д.", игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда "Хаос", участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Мои добрые дела"

Цель – повышение самооценки у подростков.

Инструкция: "Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что вы при этом чувствовали? Как вас отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Дайте себе обещание делать ежедневно несколько добрых дел". Участники по очереди высказываются

Длительность: 10 мин.

Упражнение "Нарисуй дом"

Цель – развитие сплоченности, умения согласовывать свои действия с другими и решать поставленные задачи.

Необходимые материалы: ватман, фломастеры.

Инструкция: данное упражнение проводится в группах по 5 человек. Члены групп выбираются с помощью жеребьевки (тянут разноцветные карточки из коробки. Каждой группе соответствует свой цвет).

Каждой группе ведущий дает задание нарисовать дом мечты. В процессе работы нельзя разговаривать. Понять друг друга участники могут только с помощью жестов.

После выполнения провести обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Длительность: 15 мин.

Упражнение "Волшебная бутылочка"

Цель: развитие сплоченности, осознание общих желаний.

Необходимые материалы: бумага для заметок с липким краем (стикеры), маркеры, бумага формата А3 (флипчарт).

Инструкция: ведущий дает группе следующие инструкции: "Представьте себе, что вы вместе находите старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей группой (классом), то и желания должны касаться всех вас. Вы можете изменить расписание занятий, отмену домашнего задания, длительные прогулки и т.д. Для начала каждый пишет свои три желания на стикерах (каждое на отдельном стикере). Далее следует объединить все желания, выбрать только три самых заветных и сформировать общий список пожеланий.

Обсуждение:

- Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности?
- Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

Длительность: 10 мин.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Группа (класс) глазами каждого"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

Задачи:

1. Создать благоприятный психологический климат.
2. Повысить самооценку детей.
3. Способствовать осознанию своего вклада в благоприятную атмосферу группы (класса).
4. Сплотить коллектив, формировать взаимное доверие.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: ватманы, фломастеры, лепестки из разноцветной бумаги.

Притча: "В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Упражнение "Приветствие"

Цель: снятие эмоционального напряжения, получение активного ответа.

Инструкция: каждый, по очереди говорит: "Здравствуйте! Я сегодня вот такой!" и добавляет к своим словам какую-то позу, жест, движение или гримасу. Остальные говорят: "Здравствуй, Артем! Артем сегодня вот такой", и повторяют движение поздоровавшегося.

Длительность: 3 мин.

Упражнение "Говорящие руки"

Цель – эмоционально-психологическое сближение участников.

Инструкция: участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. Варианты инструкций образующимся парам:

- Поздороваться с помощью рук.
- Побороться руками.
- Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.
- Пожелать удачи.
- Попрощаться руками.

Обсуждение:

- Что было легко, что сложно?
- Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко?
- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Моя уникальность"

Цель: формирование представления о собственной уникальности; развития чувства принадлежности, единства с группой.

Необходимые материалы: два фломастера разного цвета.

Инструкция: ведущий дает участникам два фломастера разного цвета. Один передает налево, другой – направо. Участник слева, получив фломастер, продолжает высказывание "Я, как все...". Те, кто получил второй фломастер, продолжают высказывание "Я, не как все...". Когда в руках одного из участников встречаются два фломастера, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. Упражнение продолжается до тех пор, пока у каждого участника не побывают оба фломастера.

Обсуждение:

- Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах?
- Какие чувства возникли при выполнении задания?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Моя идеальная группа (класс)"

Цель – осознание своего вклада в благоприятную атмосферу группы (класса).

Необходимые материалы: фломастеры или маркеры, ватман.

Инструкция: на ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей, каждый радиус состоит из 10 делений для оценки качеств (10 баллов). Ведущий предлагает участникам подумать какими качествами должна обладать группа (класс), чтобы каждый в ней чувствовал себя хорошо. Участники называют их, ведущий подписывает каждый радиус с внешней стороны круга этими качествами. В числе названных могут быть следующие качества: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. Далее ведущий называет качество, и участники решают, на сколько баллов оно проявляется в группе (классе). После этого соединяются все точки, в результате чего получается "паутина". Чем ближе она к центру, тем каждому в группе (классе) трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа (класс) и тем комфортнее каждому.

Обсуждение:

- Как улучшить атмосферу группы (класса)?
- Какие качества группе (классу) надо развивать?
- Какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы (класса)? На данный вопрос должен ответить каждый участник.

Длительность: 15 мин.

Упражнение "Наши цветы"

Цель: рефлексия, обмен эмоциями, полученными в процессе занятия, развитие чувства единства.

Необходимые материалы: ватман, лепестки из разноцветной бумаги, фломастеры.

Инструкция: на доске (стене) размещен лист ватмана, на котором нарисованы три кружка одинакового размера (в дальнейшем к этим кружкам, по краю каждого, будут приклеиваться разноцветные лепестки, и в завершении получится 3 цветка).

Каждому участнику раздается по три разноцветных лепестка. В центре первого кружка пишется "Что я узнал(а) о своих ребятах группы (одноклассниках)", и каждый из участников на одном из трех лепестков пишет общее впечатление, например, "Я узнал, что ребята из группы (мои одноклассники) очень веселые"; "Я узнала, что ребята из группы (мои одноклассники) могут поддержать" и т.д. Затем каждый из участников приклеивает свой лепесток по краю кружка, чтобы получился цветок.

Далее, в центре второго кружка пишется "Желаю всем...", и каждый из участников на своем лепестке пишет пожелания остальным ребятам (своим одноклассникам), затем так же каждый приклеивает свой лепесток ко второму кружку.

В центре третьего кружка можно написать "Будет здорово, если мы...",

каждый из участников продолжает эту фразу на оставшемся третьем лепестке, и затем каждый лепесток также приклеивается к третьему кружку.

Таким образом, получается три цветка, в создании которых принимает каждый участник занятия.

Длительность: 10 мин.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Мы вместе"

Цель: развитие групповой сплоченности подросткового коллектива, развитие хороших отношений друг с другом, развитие умения работать в команде.

Задачи:

1. Создать благоприятный психологический климат.
2. Повысить самооценку детей.
3. Развитие умения работать в команде.
4. Сплотить коллектив, формировать взаимное доверие.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: веревка, карандаши по одному на каждого участника, листочки с именами участников, ручки.

Упражнение "Кулачки"

Цель: снятие эмоционального напряжения, получение активного ответа.

Инструкция: участники здороваются кулачками по кругу (или по желанию подходят друг к другу).

Длительность: 3 мин.

Упражнение "Поменяйтесь местами"

Цель: улучшение настроения, настройка на дальнейшую работу, выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

Инструкция: "В начале нашего занятия хотелось бы узнать:

- У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши;
- Поменяйтесь местами те, у кого в группе (классе) есть друзья;
- Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
- Похлопайте в ладоши те, кто хорошо знает своих сверстников (одноклассников);
- Потопайте те, кто согласен с пословицей: "Один в поле не воин";
- Кивните головой те, кто знает, что мы сегодня будем делать на занятии".

Длительность: 2 мин.

Упражнение "Я горжусь собой за то..."

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности, повышение самооценки.

Инструкция: участникам по кругу предлагается дополнить фразу "Я горжусь собой за то...". Возможно некоторым участникам будет сложно

говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Обсуждение:

- Трудно или легко было назвать повод для гордости?
- Какие чувства возникли при выполнении задания?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Кочки"

Цель – развитие умения работать в команде, оказывать поддержку товарищам.

Необходимое оборудование: веревка.

Инструкция: группа становится в ряд. Участникам связываются ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка. Участникам необходимо перейти цепочкой через комнату по "кочкам". Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

Обсуждение:

1. Трудно или легко было выполнить задание?
2. Если трудно, то почему?
3. Какие действия помогли выполнить задание?

Длительность: 10 мин.

Игра "Круг с карандашами"

Цель: развитие умения работать в команде, умения согласовывать свои действия с другими и решать поставленные задачи.

Необходимые материалы: карандаши по одному на каждого участника.

Инструкция: участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши. Расстояние между соседями – 50 – 60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Обсуждение:

- Почему было сложно выполнить задание?
- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

Длительность: 15 мин.

Упражнение "Пожелания"

Цель – создание положительного эмоционального настроения.

Необходимые материалы: листочки с именами участников, ручки.

Инструкция: ведущий раздает листочки с именами участников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

Длительность: 5 мин.

Рефлексия

Ритуал прощания

Блок 2. Эмоциональный интеллект

Практическое занятие "Мои эмоции и чувства"

Цель – развитие умения понимать свои эмоции и чувства.

Задачи:

- развить способность правильно распознавать и объяснять свое настроение;
- содействовать более глубокому пониманию эмоций;
- развить самопонимание.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: таблички с изображением способов приветствия.

Приветствие "Таблички"

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: таблички с изображением способов приветствия, карточки с изображениями различных ситуаций из жизни подростков.

Инструкция: ведущий использует таблички с символическим обозначением: объятий, кулачка, ладони, танца. Участник сам выбирает, как он хочет поздороваться с ведущим.

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Цвет, форма, фрукт"

Цель – развитие способности правильно распознавать и объяснять свое настроение.

Инструкция: ведущий просит участников закрыть глаза, прислушаться к своему настроению и постараться увидеть его цвет. Затем участникам необходимо залить этот цвет в определенную геометрическую фигуру, соответствующую настроению. Далее необходимо почувствовать вкус, сочность настроения и выбрать фрукт, соответствующий настроению. В завершении необходимо объединить цвет, форму и фрукт. Например, "красный квадратный апельсин".

Далее по кругу необходимо подойти к каждому участнику, протянуть руку, поприветствовать его и назвать свое настроение в цвете, форме и фрукте. Например, "Привет, я Маша – "красный квадратный апельсин", а ты кто?"

Обсуждение:

- У кого настроение похоже на ваше?

- Что вас удивило?
- Опишите настроение друг друга?
- У кого форма настроения круглая, прямоугольная, имеет более 3-х углов, объемная?
- У кого желтый, красный, оранжевый цвет и о чем это, по-вашему мнению, свидетельствует?

Длительность: 10 мин.

Упражнение "Десять комнат"

Цель – осознание участниками собственной модели поведения при появлении различных эмоций.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши.

Инструкция: "Представьте, что вы живёте в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды, и еще две. Какие решать и называть вам. Нарисуйте к каждой комнате её символы. Ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот теряете?"

Участники делят лист по своему усмотрению, подписывают названными и рисуют соответствующие символы.

Обсуждение:

- в каких комнатах вам нравится находиться, а в каких – нет?
- какие чувства считаете позитивными, а какие – негативными?
- как долго вы бываете в разных комнатах?

Длительность: 15 минут.

Игра "Наши чувства"

Цель – развитие умения определять свои эмоции и чувства.

Необходимые материалы: карточки с изображениями различных ситуаций из жизни подростков.

Инструкция: стопку карточек с изображением различных ситуаций из жизни подростка помещают на середину стола картинками вниз. Участники по очереди берут карточку, показывают ее всем, читают вслух текст и это вопрос на который надо ответить. Если ученик дает общий ответ ведущий помогает: "Не можешь ли привести какой-нибудь похожий пример?" или "Не вспомнишь ли, как именно это было в твоей жизни?"

Длительность: 10 мин.

Упражнение "Аплодисменты по кругу"

Цель – создание положительного эмоционального настроения.

Инструкция: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. "Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа". Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

Длительность: 5 мин.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Эмпатия"

Цель: развитие умения понимать эмоций других людей, развитие эмпатии.

Задачи:

- развивать умения понимать эмоций других людей по мимическим выражениям лица;
- содействовать более глубокому пониманию эмоций;
- развить самопонимание;

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: таблички и фото лиц, выражающие разные эмоции, карточки с именами участников, мяч, бланк таблицы.

Упражнение "Приветствие"

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: "Поднимите руки те, кто, выходя из дома, посмотрел на себя в зеркало. А теперь те, кто еще и улыбнулся. Восполним то, что не было сделано утром: повернулись друг к другу, улыбнулись и поздоровались".

Длительность: 2 минут.

Упражнение "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся"

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Инструкция: упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Ведущий дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

- Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки.
- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.
- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсуждение:

- Легко или трудно было понять?
- Какие чувства возникали в ходе упражнения?
- Что понравилось больше? Что не понравилось?

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Лица"

Цель – развитие умения понимать эмоций других людей по мимическим выражениям лица.

Необходимые материалы: таблички и фото лиц, выражающие разные эмоции.

Инструкция: Ведущий вывешивает на доске различные картинки, маски: радость, удивление, интерес, гнев, злость, страх, стыд, презрение,

отвращение и т.д. Нужно использовать разный материал: от театральных масок и эмодзи до фото реальных людей с яркой и сглаженной мимикой.

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

Обсуждение: вспоминаем, какие чувства в теле мы испытываем при этих эмоциях.

Длительность: 7 минут.

Упражнение "Зеркало"

Цель – развитие умения понимать эмоции других людей.

Инструкция: данное упражнение выполняется в парах, участники становятся лицом друг к другу, ведущий определяет кто из пары "человек", а кто "зеркало", один повторяет мимику и движения другого. Потом роли меняются.

Обсуждение:

- Что было легче: быть человеком или зеркалом?
- Что больше понравилось?

Длительность: 8 минут.

Упражнение "Сыщик"

Цель – развитие эмпатии участников в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Необходимые материалы: карточки с именами участников, мяч, бланк таблицы.

Инструкция: каждый участник ("сыщик") получает карточку, на которой написано имя другого участника ("подозреваемого"). Таким образом, каждый участник является одновременно и "сыщиком", и "подозреваемым". Задача "сыщика": в процессе игры "Баржа" как можно более внимательно отслеживать состояние "подозреваемого", не выдав себя своему партнеру.

Игра "Баржа": ведущий предлагает ребятам представить, что они грузят баржу. Перекидывая друг другу мячик, они называют предметы, начинающиеся на заданную ведущим букву (например, буквы "Н", "Л", "З" и др.), таким образом "грузят баржу". Ребенок, не сумевший назвать слово в течение 5 секунд или сделавший ошибку (назвавший слово, начинающееся с другой буквы, повторивший слово, названное ранее) выбывает из игры и становится советчиком одного из оставшихся в игре участников группы. Игра продолжается до победы одного из детей, поддерживаемого группой выбывших ребят.

По завершении игры каждый заполняет табличку, отвечая в ней замеченные колебания настроения, как свои, так и "подозреваемого":

Мое настроение во время игры	Настроение "подозреваемого"

Пример:

Мое настроение во время игры	Настроение "подозреваемого"

Все время было хорошим, только немножко страшно было, когда мячик ко мне попадал, а слова в запасе не было	У него настроение было вообще нормальным, только озабоченным, потому что он внимательно следил.
--	---

В обсуждении выясняется, кому удалось найти своего "сыщика". Пары объединяются и проверяют совпадения своих оценок настроений.

Длительность: 20 минут.

Упражнение "Пирамида любви"

Цель – снятие эмоционального напряжения, закрепление позитивного эмоционального состояния.

Инструкция: вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то игрушка, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.

Длительность: 3 минуты.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Властелин своих эмоций"

Цель – развитие умения управлять своими эмоциями и чувствами.

Задачи:

- актуализировать знания способов саморегуляции;
- развить умения анализировать эмоциональные ситуации;
- обучение приему выхода из ситуаций, вызывающих ярость и "выплескивать" свои чувства на обидчика: кричать, обзывать, толкаться.
- обучить способам избавления от негативных эмоций.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: листы бумаги по количеству участников, флипчарт (доска), маркеры (мел), звуковоспроизводящее устройство, аудиофайлы со спокойной музыкой.

Упражнение "Приветствие"

Цель: развитие у детей понимания себя и других, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: взявшись за руки, дети вместе произносят: "Здравствуйте!", сначала тихо, затем обычным голосом, потом громко. Повтор 2-3 раза.

Длительность: 3-5 минут.

Упражнение "Чистый лист бумаги"

Цель – содействие эмоциональному осознанию своего поведения.

Необходимые материалы: листы бумаги по количеству участников.

Инструкция: ведущий предлагает детям взять лист бумаги и сделать с ним то, что они сделали бы в состоянии злости. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Обсуждение:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?
- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?
- Как можно избавиться от злости, не нанося вред окружающим?

Длительность: 5 мин.

Мозговой штурм "Как справиться с эмоциями"

Цель – актуализация знаний способов саморегуляции.

Необходимые материалы: флипчарт (доска), маркеры (мел).

Инструкция: ведущий предлагает вспомнить, как они справляются с собственными эмоциями. Затем все ответы фиксирует на флипчарте (доске).

Обсуждение:

- Какие способы из списка вы тоже используете?
- Какие способы вы не знали?
- Какими способами вы будете пользоваться?

Длительность: 10 мин.

Упражнение "Мысли"

Цель: развитие умения анализировать эмоциональные ситуации; содействие пониманию, что в любой ситуации можно найти плюсы и минусы развитие навыков саморегуляции.

Инструкция: "Любую ситуацию, которая вас злит или расстраивает, можно рассмотреть с позиций оптимиста и пессимиста. Оптимист – это тот, кто видит во всем положительные стороны и всегда надеется на лучшее, а пессимист – во всем видит повод для недовольства и уныния, всегда полагается на негативный исход и жалуется на жизнь. Сейчас мы попробуем представить с вами следующую ситуацию. Например, вы подготовили проект по биологии, и казалось, что работа получилась и заслуживает хорошей оценки. Но при выступлении работу раскритиковали и нашли в ней много недочетов. Вы расстроились. Предлагаю по кругу в порядке очереди рассмотрим ее с позиции оптимиста и пессимиста".

Обсуждение:

- С какой позиции было легче / сложнее рассматривать ситуацию? Почему?
- С какой позиции чаще всего вы оцениваете неприятные ситуации?
- Какая позиция поможет пережить негативные эмоции, вызванные неприятной ситуацией?
- Чем может помочь позиция пессимиста / оптимиста?

Длительность: 10 мин.

Упражнение "Недружеский шарж"

Цель – обучение приему выхода из ситуаций, вызывающих ярость и "выплескивать" свои чувства на обидчика: кричать, обзывать, толкаться.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, примеры карикатуры.

Инструкция: "Вспомните ситуацию, когда вас кто-то сильно обидел или разозлил. Сейчас я предлагаю вам нарисовать карикатуру на этого человека, т.е. изобразить этого человека в смешном виде, преувеличивая какие-то черты внешности (*Примечание:* показать примеры карикатур). Вам не нужно пытаться точно изобразить оригинал, а наоборот, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким вы его видите".

Когда рисунки будут завершены, ведущий предлагает детям подписать их по своему усмотрению. Затем предлагает сделать с этим "недружественным шаржем" все, что они захотят (порвать на мелкие кусочки, закрасить одним цветом, выбросить в урну и др.).

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали, когда рисовали карикатуру?
- Как вы себя чувствовали, когда уничтожали рисунок?
- Как вы чувствуете себя сейчас?

Длительность: 15 минут.

Упражнение "Эстафета добра"

Цель – снятие эмоционального напряжения, закрепление позитивного эмоционального состояния.

Инструкция: все участники игры сидят в кругу. Для создания особой "кулуарной" атмосферы рекомендуется сесть на ковёр или на пуфики как можно ближе друг к другу. Ведущий поворачивается к своему соседу справа и говорит ему какой-то комплимент, что-то приятное, например, "Мне очень нравится твоя улыбка", "У тебя красивая футболка", "Я рад, что мы с тобой друзья". Тот, кому адресованы приятные слова, не забыв поблагодарить за них, поворачивается к своему соседу слева и передаёт "эстафету добра". "Приятности" не должны повторяться.

Если кто-то из детей растерялся и не может придумать добрых слов, он выражает сожаление и просит помощи у остальных ребят: "*Ты очень хороший. Мне жаль, что я не могу сейчас поделиться с тобой добром. Друзья, помогите мне, пожалуйста*".

Игра должна проходить в спокойной, дружеской атмосфере. Необходимо исключить соревновательный, азартный компонент.

Перед детьми не стоит задача продемонстрировать свою находчивость и придумать больше всех "приятностей". Их цель — подарить радость товарищам по этому упражнению.

Обсуждение:

- Кому и что больше понравилось: делать комплимент или принимать?
- Что каждый из участников чувствовал, когда делал комплимент?
- А когда ему говорили что-то приятное?
- Что было легче, сделать комплимент или слушать, что говорят тебе?

Длительность: 5 минут.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Понимаю, управляю"

Цель – содействие усвоению алгоритмов управления негативными эмоциями других людей.

Задачи:

- научить управлять злостью других людей;
- научить переключать внимание человека с отрицательных эмоций на положительные;
- научить управлять грустью и печалью других людей;
- научить управлять чужой обидой.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: цветные карандаши, две повязки на глаза.

Приветствие "Передай ладошки"

Цель: снятие эмоционального напряжения, снятие телесных барьеров.

Инструкция: участники садятся в круг и хлопают сидящего слева по ладоням, произнося "Привет!", начиная с ведущего. Когда круг замыкается, ведущий может предложить повторить игру, но в два раза быстрее и в другом направлении.

Длительность: 3 минуты.

Упражнение "Стыковка"

Цель – погружение в тему занятия.

Необходимые материалы: две повязки на глаза.

Инструкция: "Предлагаю вам немного поиграть. Мне нужны два добровольца. Вы будете изображать "космические корабли". (*Вызовите двух добровольцев.*) Вам необходимо разойтись друг от друга в разные стороны. Затем я завяжу вам глаза. После по моему сигналу вы должны пойти навстречу друг другу. Вам, как настоящим космическим кораблям, нужно будет совершить стыковку – встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок. Также у нас будет еще два участника, которые будут играть роли "космонавтов" (*вызовите еще двух добровольцев*). Вам необходимо с помощью команд управлять движениями своего "космического корабля" таким образом, чтобы те смогли состыковаться. Следите, чтобы корабли шли навстречу друг другу, и помогите им не наткнуться на препятствия. Приготовились, начали!"

Обсуждение:

- Легко ли было управлять другим человеком? Что в этом помогло, а что мешало?
- Легко ли было подчиняться командам другого человека? Что в этом помогло, а что мешало?
- Какие эмоции возникали у участников, которые играли роли "космических кораблей" и "космонавтов"?
- Какие качества помогли успешно выполнить задание?

Длительность: 5 мин.

Упражнение "Что вызывает негативные эмоции других людей"

Цель – развитие умения понимать эмоции других людей.

Необходимые материалы: бланки таблицы "Что вызывает негативные эмоции других людей" (приложение 4), ручки.

Инструкция: ведущий предлагает участникам заполнить таблицу "Что вызывает негативные эмоции других людей". Детям необходимо предположить, что злит, тревожит, расстраивает и обижает окружающих их людей, вспомнить ситуации, когда их знакомые и близкие испытывали злость, страх, грусть, обиду, и записать в таблицу причины возникновения этих эмоций. После выполнения желающие могут зачитать свои ответы.

Обсуждение:

- Как легко вы замечаете негативные эмоции у других людей?
- Быстро ли вы понимаете причины негативных эмоций других людей?
- Что вам в этом помогает, а что мешает?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Если другой человек злится"

Цель – развитие умения управлять злостью других людей.

Необходимые материалы: бланк со словами (приложение 5), карандаши красного и синего цвета.

Инструкция: "Случалось ли с вами такое, что вы находились рядом с человеком, который испытывал гнев? Он был зол, рассержен, а вы не знали, что делать, как его успокоить, чем ему помочь? (*Выслушайте ответы ребят*) Управление злостью можно сравнить с розжигом костра: достаточно маленькой искры, чтобы разжечь огонь. Точно так же и с агрессией: одна неаккуратная фраза, одно лишнее движение – и злость вспыхивает с новой силой. Как огонь, которому подбросили дров. Поэтому все наши действия в управлении чужой агрессией можно разделить на полешки, которые разжигают огонь эмоций, и ведерки с водой, которые их тушат".

Участники получают бланки, в которых написаны разные слова и действия. Задание: понять, какие слова и действия будут разжигать злость, а какие – тушить, и закрасить красным цветом действия, которые повысят агрессию, а синим – которые снизят ее уровень. После завершения ребята зачитывают ответы, ведущий комментирует и при необходимости дает правильные ответы.

Обсуждение:

- От каких слов и действий агрессия снижается?
- Какие слова или действия, наоборот, усиливают злость?
- Как вы думаете, какой из способов самый эффективный?

Ответы на задание:

"Полешки"

**Что вам хочется сделать,
когда вы сталкиваетесь
с чужой агрессией**

Перебить, остановить поток обвинений

"Ведерки с водой"

**Что нужно делать, если вы хотите
снизить уровень чужой агрессии**

Дать выговориться.
Это одна из основных техник управления чужими негативными эмоциями. Нужно молчать и не перебивать человека. Кажется, это просто. Однако, когда человек рядом с нами злится, нам хочется успокоить его любыми способами: перебить, предложить сесть, прийти в себя. Это только разозлит. Нужно дать человеку сказать все, что он хочет. Важно не просто молчать, а кивать головой, отвечать на вопросы – слушать активно

Сказать: "Успокойся", "Что ты себе позволяешь?", "Перестань разговаривать со мной так", "Веди себя прилично"

Использовать техники вербализации чувств. Попробуйте сказать: "Мне кажется, ты чем-то недоволен", "Я чувствую, что ты раздражен чем-то". Так вы поможете человеку осознать эмоции и остановиться. Помните, что говорить нужно спокойно, чтобы не обидеть человека

Повысить тон в ответ, использовать агрессивные или защитные жесты

Разговаривать, использовать спокойную интонацию и жесты. Когда кто-то злится, очень сложно остаться спокойным. Люди либо пугаются и тогда говорят быстрее, либо тоже раздражаются и повышают голос в ответ. Учитесь в сложных ситуациях сохранять ровную, доброжелательную и сочувствующую интонацию, а также находиться в открытой позе – не скрещивать руки на груди, не класть ногу на ногу. Иначе человек почувствует, что

"Полешки"

**Что вам хочется сделать,
когда вы сталкиваетесь
с чужой агрессией**

"Ведерки с водой"

**Что нужно делать, если вы хотите
снизить уровень чужой агрессии**

вы отгораживаетесь от него,
и успокоить его не получится

Отрицать свою вину, возражать,
объяснять, что человек неправ;
говорить "нет"

Когда другой человек недоволен,
он предъявляет претензии и требует
извинений. Первое, что нам хочется
сказать: "Нет! Это неправда! Это
не я! Все было не так!" Человек
воспринимает "нет" как отказ
и злится сильнее. Учитесь любой
ответ начинать со слова "да".
Найдите фразу, с которой можно
согласиться, и после попросите
человека выслушать ваше мнение
о проблеме

Оправдываться или обещать
немедленно все исправить

Оправдания или обещания исправить
только усиливают агрессию.
В состоянии злости объяснения
никого не интересуют. Нужно
признать ошибку и согласиться
с тем, что неприятная ситуация
произошла: "Да, я опоздал"

Принижать проблему:
"Да брось ты, ничего страшного
не случилось", "Чего ты так
занервничал-то?"

Если вам кажется, что человек
переживает из-за ерунды,
не говорите ему об этом. Возможно
вы не знаете всей ситуации. Если
человек испытывает сильные
эмоции, значит, для него это
действительно важно. Скажите:
"Я понимаю, для тебя это очень
неприятная ситуация"

Говорить подчеркнуто
холодным тоном. Использовать
ответную агрессию: "А ты-то
сам?!", сарказм

Когда человек считает, что
он не виноват, он начинает
разговаривать холодно, агрессивно.
Он хочет показать, что ему все

"Полешки"

Что вам хочется сделать, когда вы сталкиваетесь с чужой агрессией

"Ведерки с водой"

Что нужно делать, если вы хотите снизить уровень чужой агрессии

равно. Если вы действительно хотите успокоить человека, то скажите: "Я вас очень хорошо понимаю"

Длительность: 10 мин.

Упражнение "Утешь друга"

Цель – развитие умения управлять грустью и печалью других людей.

Инструкция: ведущий предлагает участникам попробовать развеселить друг друга. Для этого они разбиваются на пары. Один из участников принимает вид грустного, чем-то расстроенного человека. Второму участнику пары нужно развеселить напарника. Касаться друг друга нельзя. После выполнения поменяться ролями.

Обсуждение:

- Какие действия или фразы в наибольшей степени влияли на изменение состояния вашего напарника?
- Что было для него безразличным или неприятным?
- Что полезного можно вынести из этого упражнения?

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Что делать с чужой обидой"

Цель – развитие умения управлять обидой других людей.

Необходимые материалы: бланк "Алгоритм управления чужой обидой" (приложение б).

Инструкция: ведущий вместе с участниками проходят квест "Алгоритм управления чужой обидой". После выполнения ведущий предлагает применить алгоритм на практике: участникам необходимо вспомнить ситуацию, когда их близкий человек был сильно обижен, и проанализировать свое поведение с помощью алгоритма. Свои мысли записать на том же бланке. Когда они закончат, желающие могут прочитать свои ответы.

Обсуждение:

- Легко ли было по алгоритму проанализировать ситуацию обиды?
- В этой ситуации у вас получилось справиться с чужой обидой? Что вам в этом помогло?
- Будете ли вы использовать квест в будущем?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Я и мое настроение"

Цель – снятие эмоционального напряжения, закрепление позитивного эмоционального состояния.

Необходимые материалы: смайлики, распечатанные на бумаге разных цветов (желтого, голубого, розового, зеленого).

Инструкция: участники выбирают смайлик того цвета, который является самым приятным для них в настоящий момент, читают на обороте описание эмоционального настроения сейчас. Смайлики дети забирают с собой.

Длительность: 2 минуты.

Рефлексия

Ритуал прощания

Блок 3. Коммуникативные навыки

Практическое занятие "Секреты общения"

Цель – знакомство с основами общения.

Задачи:

- познакомить с понятием "общение";
- содействовать рефлексии участниками собственных коммуникативных умений;
- познакомить участников с основными чертами личности, способствующими эффективному общению;
- обсуждение ситуаций, демонстрирующих неумение общаться, и определение поведения, способствующего общению.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: бланки к упражнениям (приложение 7, 8), флипчарт (доска), маркеры (мел).

Упражнение "Пожелания"

Цель – создание положительного настроения на работу.

Инструкция: каждый участник группы (по кругу) встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным, например, "Добрый день", "Желаю всем узнать много нового и интересного" и т. д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

Длительность: 4 мин.

Беседа "Что такое коммуникативные навыки?"

Цель – знакомство с понятием общения.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете, что такое коммуникативные навыки?
- Как вы думаете, что такое "общение"?
- Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?
- Может кто-то из вас сказать, что он умеет общаться?

Длительность: 5 минут.

Диагностическое упражнение "Лестница коммуникативных умений"

Цель – рефлексия участниками собственных коммуникативных умений;

Необходимые материалы: бланки для каждого участника (приложение

Инструкция: участникам предлагают отметить себя на лестнице коммуникативных умений, где на нижней ступени находятся люди, не умеющие общаться с другими, на верхней "мастера общения".

Если участник отметил себя на 2х нижних ступенях, он оценивает свои коммуникативные навыки как низкие, если на 2х верхних – как высокие, остальные варианты – средние.

Обсуждение:

- Почему вы поставили себя именно на этой ступени?
- Довольны ли вы результатом?
- Хотели бы вы стать "мастером общения"?
- Как считаете, что может помочь вам стать "мастером общения"?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Черты личности, способствующие эффективному общению"

Цель – знакомство участников с основными чертами личности, способствующими эффективному общению.

Необходимые материалы: бланки для каждого участника (приложение 8), флипчарт (доска), маркеры (мел).

Инструкция: ведущий предлагает участникам распределить слова в две колонки, где в I – колонке – 3 качества, способствующие общению, во II колонке – 3 качества, мешающие возможному общению. Участники зачитывают свои варианты, ведущий фиксирует их на флипчарте (доске) и отмечает повторяющиеся качества.

Подведение итогов: три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются самыми полезными для эффективного общения (с точки зрения данной группы).

Ведущий подводит ребят в процессе обсуждения к некоторым основным проблемам в общении (можно записать на флипчарте):

- не умеем договариваться, думаем о своих интересах;
- бываем грубы, невежливы;
- не умеем слушать, не слышим, что говорит собеседник;
- не умеем доказывать (аргументировать) свое мнение;
- стесняемся, боимся первым заговорить, вступить в общение с незнакомым человеком.

Длительность: 15 минут.

Упражнение "Ошибки общения"

Цель: обсуждение ситуаций, демонстрирующих неумение общаться, и определение поведения, способствующего общению.

Инструкция: ведущий зачитывает ситуации, участникам необходимо определить, какие ошибки при общении совершили их герои, и предложить свои варианты общения в данных ситуациях. По завершению можно составить свод правил общения.

1. Аня пришла в гости к подруге Тане. В клетке сидела замечательная яркая птица – любимый Танин попугай.

- Ничего себе птичка. Симпатичная, – сказала Аня, - у меня такая же была. Только сдохла. Они долго не живут. Нежные очень.

Таня загрузила и замолчала. Аня не смогла в этот день общаться с Таней.

Обсуждение:

- Подумайте, какую оплошность допустила Аня?
 - Как бы вы вели себя на ее месте?
2. За пять минут до первого урока учащиеся сидели в классе. Даша пришла последней. У нее был расстроенный вид, заплаканные красные глаза.
- Почему у тебя глаза на мокром месте? – громко закричала Саша. - Что у тебя случилось? Расскажи! Кто тебя обидел?
- Ну, давай, давай, рассказывай! – подскочили Саша и Катя.
- Что случилось? Почему у тебя слезы? – закричали все.

Даша разрыдалась и выбежала из класса. Все недоуменно пожали плечами.

Обсуждение:

- В чем была ошибка Саши и Кати?
 - Что бы вы сделали на их месте?
3. Папа подарил Косте на день рождения новые беспроводные наушники. Костя показал их своему другу Славе и радостно сообщил:
- Вот какие! Редкие и красивые! Тебе нравятся?
- Да это отстой! Такие уже не в моде - захохотал Слава. - Что в них такого особенного? Они никакой ценности не представляют. Эх, ты! И твой отец хорош – в наушниках не разбирается! Пойдем я тебе свои покажу! Костя отказался.

Обсуждение:

- Как вы думаете, почему?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Рукопожатие"

Цель – снятие эмоционального напряжения, закрепление позитивного эмоционального состояния.

Инструкция: "Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием".

Длительность: 1 минута.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Есть контакт"

Цель – развитие умения устанавливать контакт с окружающими.

Задачи:

- познакомить и отработать действия при начале разговора;
- развить умение невербально устанавливать контакт с окружающими;
- отработать навык вхождения в контакт;

- развить умение общаться.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: два мяча.

Упражнение "Приветствия хором"

Цель – создание положительного настроения на работу.

Инструкция: участникам необходимо разделиться на пары (тройки) и вместе озвучить приветствие (хором) или продемонстрировать приветственный жест. Группам можно дать десять—пятнадцать секунд на размышление, затем они по очереди приветствуют других участников.

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Начинаем беседу"

Цель – знакомство и отработка действий при начале разговора.

Инструкция:

1. "Каждому из вас хотя бы раз в день приходится с кем-то здороваться, начинать и поддерживать беседу. Правильно начав разговор, по окончании мы можем добиться какой-то цели и расстаться с собеседником довольными друг другом. Существуют конкретные шаги, или план действий, придерживаясь которого можно начать беседу. Предлагаю их рассмотреть, обсудить, а затем отработать в конкретных ситуациях. Но для начала, ответьте на вопросы:

- Как вы считаете, с чего нужно начать разговор?
- Нужно ли говорить о чем-то нейтральном перед тем как сказать главное?
- На что необходимо обращать внимание при начале разговора?"

После обсуждения ведущий разъясняет план действий при начале беседы, разговора:

1) Поздороваться с собеседником.

2) Поговорить о чем-нибудь нейтральном или, наоборот, интересном для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.

3) Решить, слушает ли вас собеседник (смотрит на вас или в сторону, кивает ли головой, говорит ли "м-м, да-да").

4) Перейти к главной теме.

Для наглядности план действий можно зафиксировать на флипчате (доске).

Зачастую 2-й и 3-й пункты подростки пропускают — поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывают сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

2. После обсуждения ведущий предлагает ролевые ситуации для отработки навыка. Ситуации разыгрываются в парах, по ролям. Например, один подросток играет роль родителей, а второй — подростка, который хочет поехать в парк с друзьями. Задача — договориться о прогулке и времени возвращения. Важно следить за тем, чтобы беседа строилась в соответствии с вышерассмотренным планом. Для начала при отработке навыка вторым собеседником может выступить ведущий.

- Отпроситься у родителей поехать с друзьями в парк.
- Договориться с учителем о пропуске урока.
- Договориться с одноклассником, чтобы тот помог сделать домашнее задание.

Длительность: 10 минут.

Игра "Сто мячей"

Цель – развитие умения невербально устанавливать контакт с окружающими.

Необходимые материалы: два мяча.

Инструкция: игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча.

1 этап: Все участники встают в круг. В руках у ведущего – мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно "договорившись" с ним взглядом. Тот, кто поймает мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно "связавшись" с ним взглядом и т. д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол.

2 этап: Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

Обсуждение:

- Получилось ли становить контакт?
- Как вы давали понять, что кидаете мяч именно этому участнику?
- Какие сигналы были более понятны?
- Что мешало установить контакт?

Длительность: 10 минут.

Ролевая игра "Контакты"

Цель: отработка навыка вхождения в контакт; развитие навыков общения.

Инструкция: "Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда, с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним".

Участники становятся по принципу "карусели", т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно 1 шаг вправо и оказываются перед новым партнером. Таких переходов необходимо сделать несколько. Причем каждый раз ведущий предлагает участникам новые роли. Первые три ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы – 2 минуты. Затем по сигналу участники

должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

6. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача.

Обсуждение:

- Получилось ли установить контакт?
- С кем удалось установить хороший личностный контакт?
- Кто помогал, поддерживал разговор? А кого так и не удалось разговаривать?

Длительность: 15 минут.

Упражнение "Подарок"

Цель – снятие эмоционального напряжения, закрепление позитивного эмоционального состояния.

Инструкция: ведущий предлагает участникам подарить подарок соседу, сидящему слева, без слов, изобразив подарок так, чтобы принимающий понял, что ему дарят. Когда "подарки" получены, ведущий просит участников поделиться впечатлениями: было ли им приятно получить такой "подарок", если нет, то почему.

Длительность: 5 минут.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Сила слова"

Цель – развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- развить умение понять собеседника;
- развить умение запрашивать информацию;
- развить умение договариваться с людьми.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: бланки "Бинго" по количеству участников (приложение 9), ручки, набор карточек с цифрами от 1 до 10 по количеству участников.

Упражнение "Я рад общаться с тобой"

Цель – создание положительного настроения на работу.

Инструкция: ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: "Я рад общаться с тобой". Тот, кому протянули руку, берет за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнося эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Ведущий завершает упражнение словами: "Ребята, я рада общаться с вами!".

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Молчащее и говорящее зеркало"

Цель – развитие умения понять собеседника.

Инструкция: Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало". Его задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркала", определить, кто из членов группы подошел к нему сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять, кто находится за спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Доброволец сам выбирает из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом".

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркалам" более подробную инструкцию. "Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

В роли основного игрока могут побывать несколько участников группы.

Обсуждение:

- Какое зеркало было легче, а какое сложнее понять? Почему?
- Чему учит это упражнение? Какой вывод можно сделать?

Длительность: 15 минут.

Игра "Бинго-бинго"

Цель – развитие умения запрашивать информацию.

Необходимые материалы: бланки "Бинго" по количеству участников (приложение 9), ручки.

Инструкция: ведущий раздает бланки "Бинго". Участникам необходимо как можно быстрее заполнить любые 6 клеток подряд по горизонтали, вертикали или диагонали именами людей, которые смогли бы утвердительно ответить на их вопросы, написанные в квадратах".

Обсуждение:

- Что показалось в игре интересным?

- Что заставляло вас задуматься?
- Бывали ли случаи, когда ваши ожидания не оправдались: например, вы думали, что человек, которому вы подошли ответит на вопрос, а он вам не отвечал, и наоборот?
- Как вы чувствовали себя в таких случаях?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Цифровая биржа"

Цель – развитие умения договариваться с людьми.

Необходимые материалы: набор карточек с цифрами от 1 до 10 по количеству участников.

Инструкция: каждому участнику выдается определенное количество небольших карточек (это могут быть просто мелко нарезанные бумажки), на каждой из которых проставлены цифры от 1 до 10. Задача участников заключается в том, чтобы собрать 10 карточек с одной какой-нибудь цифрой. Побеждает тот, кто сделает это самым первым. Как показывает опыт, данная задача усложняется, в первую очередь, тем, что несколько человек начинают собирать одну и ту же цифру, в результате чего обязательно проигрывают, если кто-то не уступит. В процессе игры необходимо договариваться с людьми, у которых есть собираемая цифра, осуществляя своеобразный "бартер", т.е. меняя "ненужные" цифры на "нужные".

Обсуждение:

- Удалось ли собрать задуманные карточки? Если нет, то что помешало?
- Как вы договаривались, чтобы получить нужную карточку с цифрой?
- Что помогло получить карточку?
- Что помогает людям договариваться?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Посидите так, как сидит..."

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д. Это упражнение очень смешное, не нужно ведущему останавливать смех и "клоунов", лучше посмеяться вместе с ребятами.

Длительность: 5 минут.

Рефлексия

Ритуал прощания

Практическое занятие "Конфликта не будет"

Цель: развитие умения предупреждать конфликты; подведение итогов.

Задачи:

- развить умение договариваться в конфликтных ситуациях;
- развить умения принимать критику;
- развить умение отстаивать свое мнение;
- отработать умение избегать конфликт из-за пустяка;

- закрепить полученные умения, способствовать осознанию их ценности;
- оценить результативность программы;
- подвести итоги.

Численность группы: 15-20 человек.

Длительность занятия: 1 академический час (45 минут).

Инвентарь: флипчарт (доска), маркеры (мел), карточки с ситуациями (приложение 10), листы бумаги, ручки.

Упражнение "Поздороваться за руку"

Цель – создание положительного настроения на работу.

Инструкция: каждый должен за определенное время (2 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку.

Обсуждение:

- Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми?
- А больше чем с 20?

Длительность: 2 минуты.

Упражнение "Разожми кулак"

Цель: подведение к теме занятия; развитие умения договариваться в конфликтных ситуациях.

Инструкция: участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнеры меняются ролями, и ситуация повторяется. Следует предупредить ребят, что не нужно ломать пальцы партнера, разжимать кулак надо, не причиняя боли.

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

Обсуждение:

- Получилось выполнить задание? Если нет, то почему?
- Какие действия способствовали разжатию пальцев, а какие мешали? Почему?
- Всегда ли можно добиться своего силой?
- Как это можно сделать по-другому?
- Что символизирует сжатый кулак?
- Как нужно себя вести в конфликтной ситуации?

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Принимаем критику"

Цель – развитие умения принимать критику.

Необходимые материалы: флипчарт (доска), маркеры (мел), карточки с ситуациями (приложение 10).

Инструкция: ведущий рассказывает план действий при критике и фиксирует его на флипчарте (доске). Примерный план:

- 1) Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
- 2) Попроси разъяснения: "Что вы имеете в виду?" При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.
- 3) Отметь реакцию партнера.
- 4) Скажи, с чем согласен, а с чем — нет и почему. Старайся при этом чувствовать себя свободно.

Далее участники получают карточки с ситуациями критики. По кругу один участник зачитывает критическое замечание соседу справа, задача того, кто слушает критику, ее принять согласно плану действий. Далее тот, кто принимал критику, поворачивается к соседу справа, и зачитывает ситуацию со своей карточки, тем самым становясь критикующим. Следующий участник должен отреагировать на критику согласно плану. Упражнение выполняется пока каждый участник не побывает в роли критикующего и принимающего критику.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда вас критикуют?
- Какие чувства вы испытывали, когда реагировали на критику согласно плану?
- Получилось ли придерживаться плана? Если нет, то почему?
- Что было легко, а что сложно выполнить?

Длительность: 10 минут.

Упражнение "Отстаиваем свое мнение"

Цель – развитие умения отстаивать свое мнение.

Необходимые материалы: флипчарт (доска), маркеры (мел).

Инструкция: ведущий рассказывает план действий при отстаивании своего мнения и фиксирует его на флипчарте (доске). Примерный план:

1) Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?

2) Подумай о способах, которыми ты сможешь отстоять свои права, и выбери лучший. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, стараясь не давать оценки.

3) Выслушай ответное мнение.

4) Последовательно отстаивай свое мнение разумными способами.

Далее участники объединяются в пары и разыгрывают ситуации. Сначала один участник отстаивает свое мнение, потом они меняются ролями. При смене ролей ведущий предлагает другую ситуацию. Затем ведущий вызывает одну пару участников и предлагает им разыграть одну из ситуаций. Остальные – наблюдатели. Можно вызвать еще одну пару для разыгрывания второй ситуации.

В процессе обсуждения можно дополнить план способами отстаивания своего мнения.

Ролевые ситуации:

- Обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание.
- Убедить родителей, что твоя прическа — это твое личное дело.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда отстаивали свое мнение?
- Получилось ли отстоять свое мнение?
- Придерживались ли вы плана действий? Если нет, то почему?
- Какие способы вы использовали, чтобы отстоять свои права?
- Какие из этих способов лучше?
- Какие чувства вы испытывали, когда ваше мнение не учитывали и давали отпор?

Длительность: 10 минут.

Игра "Sorry, конфликта не будет"

Цель – отработать умения избежать конфликта из-за пустяка.

Инструкция: "Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. Так в нашей культуре, для того чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берёт роль виновного и просит извинения, а второй отвечает ему: "Ничего страшного". Англичане поступают ещё проще, они не выясняют, кто был виноват, а извиняются обе стороны. Например, если в магазине кто-то нечаянно задел кого-то и попросил извинения: "I m sorry", он услышит в ответ: "I m sorry". Первое означает: "Простите, что я задел вас", второе – "Простите, что я встал на дороге в тот момент, когда вы проходили". Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ "Sorry", что означает: "Извините, но конфликта не будет" или "Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами".

Выполняя данное упражнение, участникам предстоит действовать в соответствии с правилами английского этикета. По команде все начинают свободно перемещаться по залу, стараясь, не задевать друг друга. По определённому сигналу каждый участник находит себе пару и ладонью легонько дотрагивается до плеча партнёра. Оба участника пары извиняются любым способом: "Sorry", "Извините, пожалуйста", "Простите", "Сожалею о случившемся" или на любом другом языке в любой другой форме. После этого участники приветливо машут друг другу рукой и пары меняются. По следующему сигналу ведущего участники снова перемещаются по залу стараясь, не задевать друг друга.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда извинялись?
- В каких жизненных ситуациях можно использовать данный приём?

Длительность: 5 минут.

Упражнение "Чемодан"

Цель: закрепление полученных умений, осознание их ценности, оценка результативности программы.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Инструкция: ведущий объявляет, что занятия подошли к концу, и предлагает участникам собрать для себя "чемодан" того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему.

Длительность: 8 минут.

Упражнение "Спасибо тебе"

Цель – снятие эмоционального напряжения, подведение итогов, завершение занятий.

Инструкция: участники подходят к друг другу (по желанию) и говорят "спасибо тебе за ...", указав причины, за что они благодарят того или иного участника.

Длительность: 5 минут.

Рефлексия

Ритуал прощания

Примерный бланк опроса к методике "Социограмма"

Ф.И.О. _____

Анкета, которую мы предлагаем тебе заполнить, поможет улучшить отношения между ребятами (одноклассниками) в вашем коллективе, сделать его дружнее и сплоченнее. Ответь, пожалуйста, на следующие три вопроса:

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из группы (из класса) к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы?

- а)
- б)
- в)

2. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь?

- а)
- б)
- в)

3. Кому ты доверишь свою тайну?

- а)
- б)
- в)

4. Кому никогда не доверишь свою тайну?

- а)
- б)
- в)

Тест самооценки эмоционального интеллекта

Инструкция: прочитайте утверждение и прежде чем выставить оценку, вспомните реальные ситуации, в которых вы проявляли данное качество. Выберите один из 5 ответов, который больше всего похож на то, как Вы реагируете в такой ситуации:

- 1 – отсутствует/нет;
- 2 – проявляется в незначительной степени;
- 3 – проявляется в средней степени;
- 4 – проявляется в значительной степени;
- 5 – присутствует постоянно/да.

Вопросы

1. Я связываю внутренние психологические состояния с различными эмоциями.
2. Я умею снять внутреннее напряжение, находясь в сложных ситуациях.
3. Я знаю о том, как мое поведение влияет на других людей.
4. При возникновении конфликта я стремлюсь первым разрешить его.
5. Когда меня охватывает гнев, я могу быстро взять себя в руки.
6. Я замечаю, когда собеседник начинает злиться.
7. Я вижу, когда человек испытывает стресс.
8. Я достигаю консенсуса с другими людьми.
9. Я распознаю эмоции окружающих.
10. При выполнении неинтересной работы я умею найти мотивацию.
11. Я помогаю другим овладеть своими чувствами.
12. Я помогаю окружающим почувствовать себя комфортно.
13. Я замечаю, когда у собеседника меняется настроение.
14. Я сохраняю спокойствие, когда собеседник начинает злиться.
15. Я могу поставить себя на место другого человека.
16. При необходимости я могу дать совет и оказать эмоциональную поддержку другим людям.
17. Я замечаю, когда собеседник начинает занимать оборонительную позицию.
18. Я могу оценить, насколько поступки человека соответствуют его словам.
19. Я веду доверительные беседы с другими людьми.
20. Я отвечаю человеку точно теми же чувствами, которые он проявляет по отношению ко мне.

Тест-опросник коммуникативных умений для подростков и старшеклассников (под редакцией Ю.З. Гильбуха)

ВОПРОСНИК

Инструкция: Вам предстоит, ответить на некоторые вопросы о Ваших действиях в различных ситуациях общения со сверстниками. Здесь не может быть "правильных" или "неправильных" ответов. Вы должны, просто указать, как Вы реально поступаете в данной ситуации. Из этих пяти ответов Вы выбираете тот, который больше всего похож на то, как Вы реагируете в такой ситуации, когда этим "кто-либо" является сверстником. Обведите кружком соответствующие буквы в Листе ответов по каждому из 27 вопросов. Помните, что ответы должны быть честными, т.е. отражать то, как Вы действительно поступаете в каждой из описываемых ситуаций. Здесь не установлены какие-либо ограничения по времени, но постарайтесь отвечать как можно быстрее.

НИЧЕГО НЕ ПИШИТЕ НА ВОПРОСНИКЕ, УКАЗЫВАЙТЕ ОТВЕТЫ ТОЛЬКО В ЛИСТЕ ОТВЕТОВ.

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных случаях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо!"
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, думаю, что я отличаюсь от других в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких ситуациях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-либо говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того: Что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы, иногда я веду себя, как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, так это Вы!"
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договариваетесь встретиться, опоздал на 30 мин., и это Вас расстроило. Причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы ничтожество! Как Вы смели так опоздать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня!"
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после чего объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека
- д) Говорите: "Я хочу, чтобы Вы сделали это для меня"

7. Вы знаете, что кто-либо чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь, говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другим. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Кто-то другой совершил эту ошибку".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Я не понимаю, почему Вы хотите, чтобы это было сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

11. Кто-либо говорит Вам, что, по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Да, я обычно делаю это лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно делаю это лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне, спасибо".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
- в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише, после чего ведете беседу приглушенным голосом".
- г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
- д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Негромко комментируете это, ни к кому конкретно не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".

- б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!".
- в) Ничего не говорите этому типу.
- г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, пролаза!".
- д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в хвост".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
- в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
- г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь!"
- д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы попользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
- б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
- в) Отбираете эту вещь.
- г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы попользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
- д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть, когда-нибудь потом".
- б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
- в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
- г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
- д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких ситуациях Вы обычно:

- а) Не говорите ничего.
- б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
- в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
- г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
- д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте. Разве Вы не видите, что я занят?".
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может, я что-либо могу для Вас сделать?".
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб голову, спасибо за внимание".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все о`кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанным кем-либо в Ваш адрес. В таких условиях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите"
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "О`кей, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Забудьте, убирайтесь прочь с Вашей просьбой!"
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-либо потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем, хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и заводите с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, покуда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего.
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое. Убирайтесь прочь!"
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Фамилия, имя _____ Дата _____

Оценка: _____

1. а, б, в, г, д
2. а, б, в, г, д
3. а, б, в, г, д
4. а, б, в, г, д
5. а, б, в, г, д
6. а, б, в, г, д
7. а, б, в, г, д
8. а, б, в, г, д
9. а, б, в, г, д
10. а, б, в, г, д
11. а, б, в, г, д
12. а, б, в, г, д
13. а, б, в, г, д
14. а, б, в, г, д
15. а, б, в, г, д
16. а, б, в, г, д
17. а, б, в, г, д
18. а, б, в, г, д
19. а, б, в, г, д
20. а, б, в, г, д
21. а, б, в, г, д
22. а, б, в, г, д
23. а, б, в, г, д
24. а, б, в, г, д
25. а, б, в, г, д
26. а, б, в, г, д
27. а, б, в, г, д

КЛЮЧ ДЛЯ ВЫСТАВЛЕНИЯ СЫРЫХ БАЛЛОВ

Фамилия, имя _____ Дата _____

Оценка: _____

	а	б	в	г	д
1.	-2	2	0	-1	1
2.	-1	1	-2	2	0
3.	2	0	-2	1	-1
4.	1	-2	2	0	-1
5.	0	-1	1	-2	2
6.	-2	2	0	-1	1
7.	0	-1	1	-2	2
8.	-2	2	0	-1	1
9.	2	0	-1	1	-2
10.	1	-2	2	0	-1
11.	1	-2	2	0	-1
12.	0	-1	1	-2	2
13.	-2	2	0	-1	1
14.	-1	1	-2	2	0
15.	2	0	-1	1	-2
16.	1	-2	2	0	-1
17.	0	-1	1	-2	2
18.	-2	2	0	-1	1
19.	-1	1	-2	2	0
20.	2	0	-1	1	-2
21.	1	-2	2	0	-1
22.	-2	2	0	-1	1
23.	-2	1	-1	2	0
24.	0	-1	1	-2	2
25.	-1	1	-2	2	0
26.	2	0	-1	1	-2
27.	1	-2	2	0	-1

Бланк к упражнению "Мой портрет в лучах солнца"

Инструкция: нарисуй лучи солнца, вдоль которых запиши то, что ты можешь сделать для другого человека в группе (классе).



**Бланк таблицы к упражнению
"Что вызывает негативные эмоции других людей"**

Инструкция: вспомни ситуации, когда твои знакомые и близкие испытывали злость, страх, грусть, обиду и запиши в таблицу причины возникновения этих эмоций.

	Друг или подруга	Родители	Воспитатель (учитель)
Что чаще всего злит			
Что может встревожить			
Почему может грустить			
На что может обижаться			

Бланк к упражнению "Если другой человек злится"

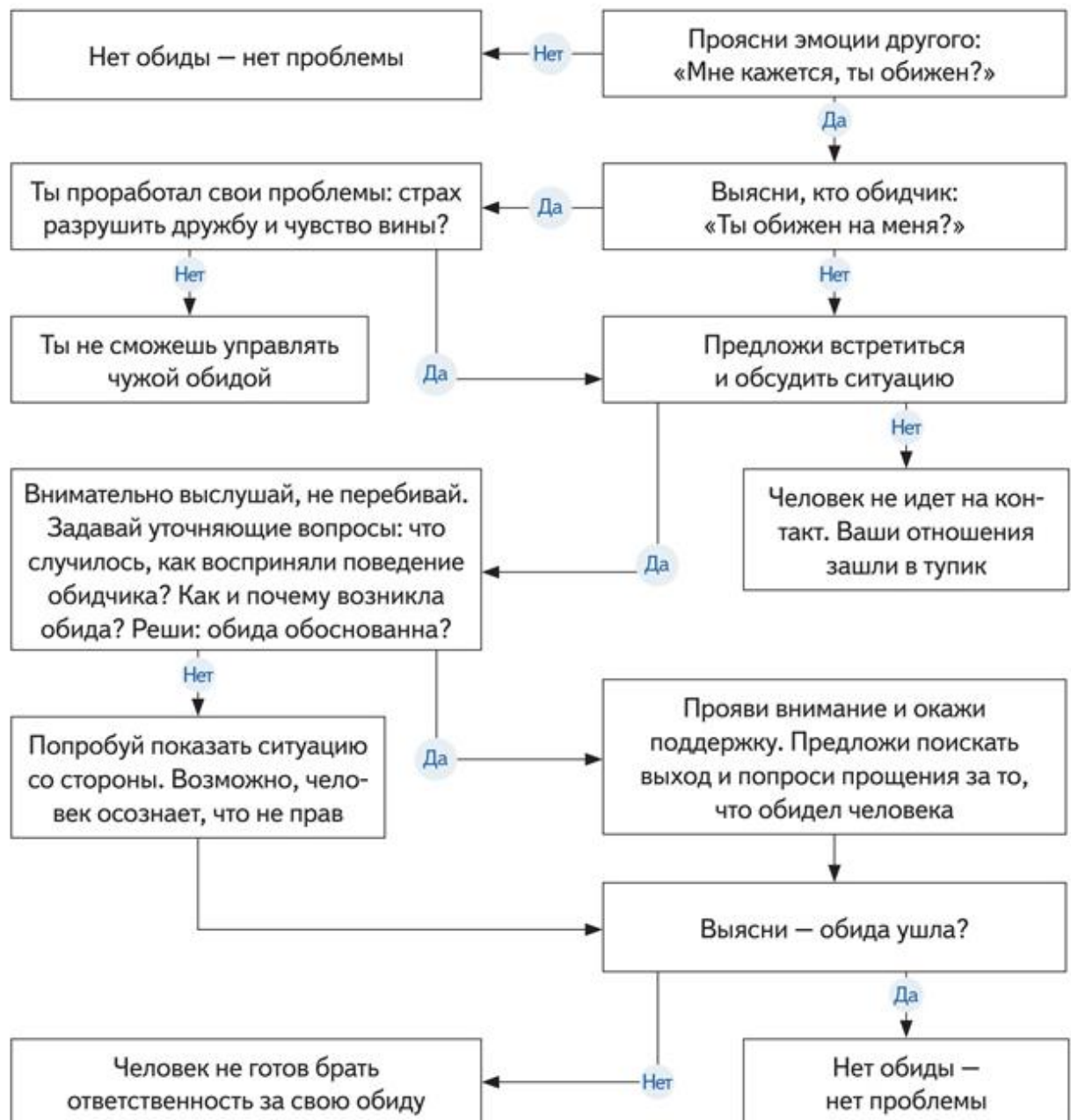
Инструкция: ниже написаны разные слова и действия. Определи какие из них будут разжигать злость, а какие – тушить. Закрась красным цветом слова или действия, которые разозлят, и синим, которые успокоят.



Разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты	Перебить, остановить поток обвинений	Найти, с чем можно согласиться
Дать выговориться	Сказать: «Успокойся!», «Перестань так со мной разговаривать!»	Пообещать все исправить
Отрицать свою вину, возражать, объяснять, где человек неправ	Спокойно согласиться, что неприятная ситуация произошла	
Проявить сочувствие: «Я понимаю вас»	Сказать: «Пустяки, ничего страшного не случилось»	Сказать: «Мне кажется, ты недоволен»
Накричать в ответ, проявить агрессию	Защищаться, обвинять в ответ. Кричать: «Ты сам виноват!»	
Сказать: «Да, это очень неприятная ситуация. Я понимаю твои чувства»		Говорить холодно, отстраненно

**Бланк "Алгоритм управления чужой обидой"
к упражнению "Что делать с чужой обидой"**

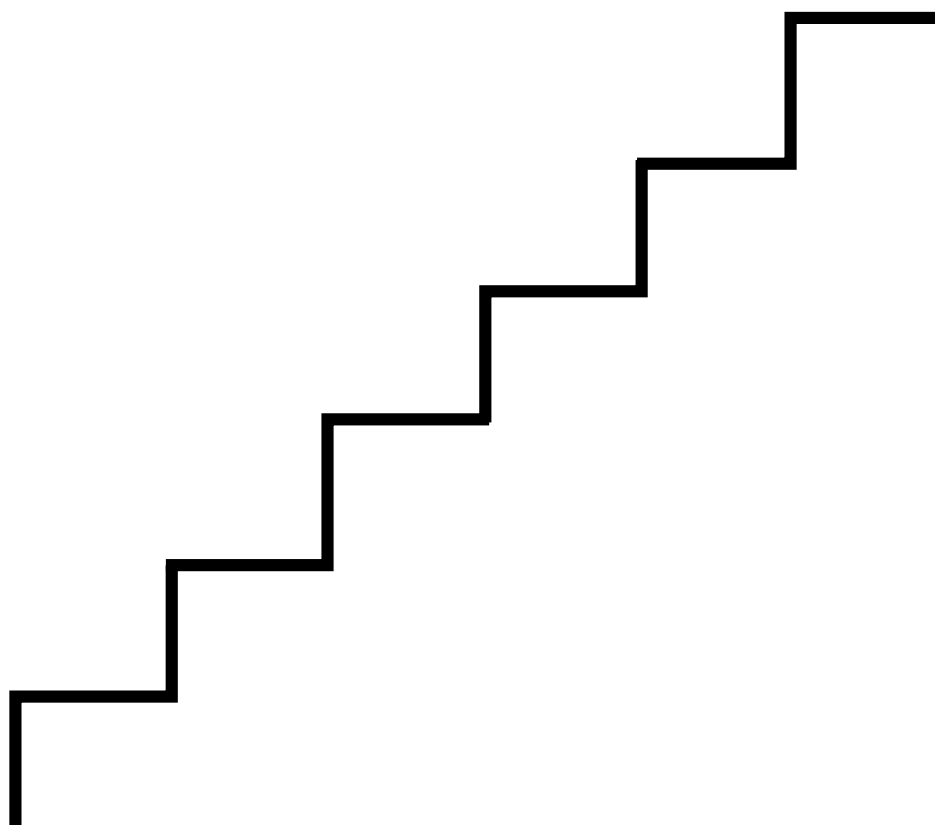
Инструкция: перед тобой алгоритм, как управлять чужой обидой. Внимательно рассмотри его. Он похож на квест, который тебе предстоит пройти.



Бланк к диагностическому упражнению "Лестница коммуникативных умений"

Инструкция: отметить себя на лестнице коммуникативных умений, где на нижней ступени находятся люди, не умеющие общаться с другими, на верхней – "мастера общения".

"Мастер общения"



**Не умеешь общаться с
другими людьми**

Бланк к упражнению "Черты личности, способствующие эффективному общению"

Инструкция: распределить слова в II колонки, где в I – колонке – 3 качества, способствующие общению, во II колонке – 3 качества, мешающие общению.

Нетерпимость	Терпение	Непонимание	Игнорирование
Уважение мнения других	Умение слушать собеседника	Выражение пренебрежения	Умение владеть собой
Равнодушие	Эгоизм	Агрессивность	Раздражительность
Чувство юмора	Чуткость	Понимание	Доброжелательность

	Качества, способствующие общению	Качества, мешающие общению
1.		
2.		
3.		

Бланк к игре "Бинго-бинго"

Инструкция: заполни любые 6 клеток подряд по горизонтали, вертикали или диагонали именами людей, которые смогли бы утвердительно ответить на их вопросы, написанные в квадратиках.

Кто играет на музыкальном инструменте?	Кто любит учиться?	Кто боится числа 13?	Кто не терпит, когда рядом с ним матерятся?	Кто изучает английский язык?	У кого день рождения в январе?
Кто участвовал когда-нибудь в сборе винограда?	Кто любит манную кашу?	Кто спит больше 12 часов в сутки?	Кто может самостоятельно приготовить обед?	У кого бабушку зовут Настя?	Кто ни разу не был в цирке?
Кто был за границей?	Кто зимой любит кататься на лыжах?	Кто видел, как цветет сирень?	Кто, хотя бы однажды, встречал рассвет?	Кто может подтянуться более 10 раз?	Сколько участников с именем Рома?
Кто любит море?	Кто умеет танцевать?	Кто знает наизусть текст гимна РФ?	Кто терпеть не может рокмузыку?	Кто не любит праздновать свой день рождения?	У кого голубые глаза?
Кто когда-нибудь прыгал с парашютом?	Кто умеет свистеть на пальцах?	Кто считает, что добро должно быть с кулаками?	Кто умеет печь торты?	Кто левша?	Кто учится без троек?
У кого есть родимое пятно?	Кто пел или поет в хоре?	Кто умеет играть в слов на немецком языке?	Кто умеет самостоятельно ставить палатку?	Кто умеет играть в футбол?	Кто знает хотя бы 10 слов на английском языке?

Карточки к упражнению "Принимаем критику"

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый (ая) главный (ая) здесь.	Ты никогда никому не помогаешь.
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.	Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Ты такой жадный	С тобой нельзя иметь никаких дружеских отношений.
С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.	У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри на кого ты похож (а).	Ты слишком много болтаешь ерунды.
Почему ты всегда на всех кричишь?	У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитан (а).	Тебе совершенно не подходит этот цвет волос.
Ты никогда не сдаешь проект вовремя.	Мне приходится часто переделывать твою работу.
Ты только и делаешь, что сплетничаешь.	Ты все время опаздываешь.
Ты никогда за собой не убираешь.	Ты постоянно разбрасываешь одежду.
Ты постоянно раздражаешь меня своими вопросами.	Почему ты грубишь своим родителям?
Ты всегда ставишь свои интересы выше других.	Почему ты постоянно врешь?