

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС  
Протокол  
от «06» 09.2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



Т.В.Наконечная

Приказ  
от «23» 08.2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Я среди других людей»**

Продолжительность программы:	30 часов
Возраст обучающихся:	13-15 лет
Составитель:	Смолянский А.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2016

---

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС  
Протокол  
от «       » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т.В.Наконечная  
Приказ  
от «       » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Я среди других людей»**

Продолжительность программы:	30 часов
Возраст обучающихся:	13-15 лет
Составитель:	Смолянский А.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2016

## **Оглавление**

I Целевой раздел .....	4
Пояснительная записка .....	4
II Содержательный раздел.....	10
2. Структура и содержание программы .....	10
3. Учебный план программы .....	12
4. Учебно-тематический план программы.....	13
III Организационный раздел .....	14
Система условий реализации программы.....	14
5. Материально-техническое обеспечение. ....	14
6. Список литературы .....	15
7. Приложение .....	15
Конспекты занятий.....	15

## **I Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### *1.1. Актуальность и перспективность*

Поведение любого человека представляет собой сложную систему его взаимоотношений с окружающими людьми, в которой важную роль играют как стереотипы личностного реагирования, сформировавшиеся под влиянием социума, так и индивидуальные свойства личности.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый – переживает коренную перестройку ранее сложившихся психологических структур, когда вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений, возникают новые образования, социальные установки. Именно в подростковом возрасте выдвигается на первый план и становится ведущей деятельностью межличностное общение. И именно подростковый возраст представляет собой период особого обострения конфликтов и часто приводит к различным поведенческим нарушениям, будь то агрессивность или подавленность в результате неуверенности в себе.

Конфликты закономерно приходят в нашу жизнь. Меняется жизнь, и меняются причины и формы конфликтов. Они могут ожидать нас в каждой встрече с новым человеком или с новой ситуацией. Избежать их невозможно, они необходимы для развития, роста, иначе наступает застой. Межличностные отношения в процессе развития требуют регулировки, гармонизации, приведения к согласию.

Большинство подростков испытывает трудности взаимодействия со сверстниками, со значимыми взрослыми ввиду незрелости личности, неумения выражать свои чувства и принимать чувства других людей, отсутствия знаний о том, как общаться и навыков конструктивного взаимодействия. Результатом являются конфликты и нарушение социальной адаптации.

Конфликтовать конструктивно – значит выявлять разногласия или противодействия, чтобы направить усилия всех конфликтующих сторон на поиск и решение проблемы, вызывающей эти разногласия и противодействия. Созидательное управление конфликтом – это инструмент, который мобилизует творческий потенциал, освобождает человека от имеющихся личностных ограничений и облегчает выбор наилучшего варианта поведения.

Актуальность данной программы в том, что она создает зону просоциального развития, позволяет подростку стать более социально

адаптированным, получить знания о многообразии форм человеческого общения и прикоснуться к внутреннему миру окружающих. Подросткам предлагаются темы, важные для них в силу возрастных особенностей развития.

### *1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы*

Начало подросткового периода характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию.

Важный фактор психического развития в подростковом возрасте – общение со сверстниками, которое выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной конформностью к ценностям и нормам группы сверстников.

Межличностные отношения в подростковом возрасте имеют огромное значение при формировании личности ребенка. В этот период в жизни юношей и девушек появляются новые цели, различные препятствия, необходимость самостоятельно решать проблемы. В это время многое зависит от того кто находится рядом с подростком.

Т.В.Драгунова, И.С.Кон, А.Б.Добрович и др. сходятся в признании огромного значения, которое имеет для подростков общение со сверстниками т.к. оно находится в центре жизни молодого человека, во многом определяет все остальные стороны его поведения и деятельности.

Именно в подростковом возрасте сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой Я – концепции школьника.

Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения со сверстниками, одновременно определяет их и влияет на их развитие.

Для понимания подросткового возраста, выбора правильного направления и форм работы необходимо иметь в виду, что этот возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни человека, или периодам возрастных кризисов. В процессе общения у подростков могут возникать различные затруднения. Такие трудности в общении являются одной из сложных проблем в психологии.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Законом РФ «Об образовании» (от 29.12. 2012 №273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);
- Федеральным государственным стандартом среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413);

### *1.3. Практическая направленность*

Дополнительная общеразвивающая программа «Я среди других людей» является современной психопрофилактической программой, базирующейся на психосоциальном и поведенческом подходах: развитии личностной и социальной компетентности подростков. «Я среди других людей» является тренингом коммуникативных умений, в основе которого лежит метод активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения.

Общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы, что позволяет способствовать развитию у участников социальной сензитивности, формированию установки на партнерство, освоению базовых коммуникативных навыков и умений, а также перенесению в реальные жизненные ситуации полученной во время занятий информации.

Программа опирается на общепринятые психолого-педагогические **принципы:**

1. принцип единства диагностики и коррекции;
2. принцип нормативности развития;
3. принцип коррекции «сверху вниз»;
4. принцип коррекции «снизу вверх»;
5. принцип системности развития психической деятельности;
6. деятельностный принцип коррекции.

### *1.4. Цель и задачи программы*

**Цель программы:** развитие способности к самопознанию, формирование позитивного самоотношения, развитие навыков коммуникативной компетентности, а также развитие у подростков навыков

конструктивного общения и поведения в конфликте, осознание своих чувств и умение их выражать, понимание и принятие чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

### **Задачи программы:**

- Создать условия для анализа учащимися собственного опыта общения.
- Обучать приемам анализа и управления своим эмоциональным состоянием.
- Формировать позитивные установки, адекватную самооценку.
- Научить осознавать и принимать ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- Совершенствовать умение конструктивно выражать свои эмоции и чувства.
- Развивать эмпатию в условиях межличностного взаимодействия.
- Формировать навыки распознавания эмоций и чувств другого человека.
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, независимо от различных факторов, влияющих на формирование личности;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Научить уважать других людей, уметь вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- Осознать причины выбора модели поведения в различных конфликтных ситуациях и принимать ответственность за собственные действия и ощущения.
- Формировать адаптивные поведенческие паттерны и навыки определения своей позиции в затруднительных ситуациях.

### *1. 5. Адресат*

Программа рассчитана на подростков 13-15 лет, имеющих трудности общения и взаимодействия со сверстниками и значимыми взрослыми. Оптимальным количеством участников является 12-15 человек, такое количество участников позволяет создать и сохранить атмосферу доверия и открытости, способствует сплочению группы, проявлению активности от каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

### *1.6. Продолжительность программы, структура занятий*

Программа разработана как «Уроки психологии» в школе и рассчитана на проведение в течение всего учебного года (1 урок – 45 мин. в неделю). В условиях работы МБУ ЦППМС программа преобразована в 15 занятий, которые реализуются с периодичностью - 2 занятия в неделю. Продолжительность занятий 2 часа (120 минут).

#### *Структура занятия:*

1. Начало работы. Приветствие, разминка, рефлексия предыдущего занятия.
2. Работа по основной теме: упражнения, дискуссии, рисование, игры, индивидуальная работа в рабочих тетрадях. (Каждое из проделанных упражнений обсуждается:
  - а) Что я сейчас чувствую?
  - б) Какие новые мысли пришли мне в связи с этим упражнением?)
3. Завершение работы, прощание.

### *1.7. Методы, используемые при реализации программы*

- Психодиагностические тесты.
- Рольевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлексия.

### *1.8. Требования к результату усвоения программы*

Программу можно считать эффективной, если достигнуты поставленные цели и задачи. В связи с этим можно выделить следующие критерии эффективности:

- Успешная адаптация в группе;
- Осознание особенностей своей личности в межличностном общении;
- Умение анализировать обучающимися собственный опыт общения.
- Владение приемами анализа и управления своим эмоциональным состоянием.
- Сформированные позитивные установки, адекватная самооценка.
- Осознание и принятие ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- Сформированные навыки распознавания эмоций и чувств другого человека.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому



человеку, его мнению, независимо от различных факторов, влияющих на формирование личности;

- Освоенные социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Умение уважать других людей, уметь вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- Освоение навыков самопознания и самоанализа;
- Сформированность адекватной самооценки.

*Ожидаемые результаты реализации программы:*

- умение анализировать свой опыт общения;
- умение анализировать, конструктивно выражать и управлять своими эмоциями; адекватная самооценка;
- эмпатия;
- навыки понимания эмоций другого человека;
- осознание своих ощущений и чувств в ходе общения;
- ответственность за собственные действия и ощущения;
- адаптивные поведенческие паттерны.

### *1.9. Система оценки достижения планируемых результатов*

Для оценки эффективности используются следующие диагностические методы:

1. Цветовой тест Люшера, ЦТО, тест Томаса.
2. Метод наблюдения, заметки ведущего.
3. Обсуждение с персональными высказываниями. Анкета «Мнение».

### *1.10 Сведения о практической апробации.*

Данная программа апробирована педагогами-психологами центра и эффективно реализуется на протяжении всего времени. К программе прилагаются «рабочие тетради», в которых скомпонован раздаточный материал по предлагаемым подросткам темам.

## **II Содержательный раздел**

### **2. Структура и содержание программы**

*Цель программы:* развитие способности к самопознанию, формирование позитивного самоотношения, развитие навыков коммуникативной компетентности, а также развитие у подростков навыков конструктивного общения и поведения в конфликте, осознание своих чувств и умение их выражать, понимание и принятие чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

*Категория обучающихся:* обучающиеся 13-15 лет, имеющие трудности общения и взаимодействия со сверстниками и значимыми взрослыми.

*Продолжительность программы:* 30 часов.

*Режим занятий:* 15 занятий с периодичностью 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 2 часа.

#### *Содержание программы*

##### **Занятие 1. «ОБЩАТЬСЯ – ЭТО ТАК ЛЕГКО...»**

Вводная часть, приветствие, знакомство, выработка и принятие правил группы: игра «Грибы», обсуждение темы «Зачем нужно общение?», упражнение «Час общения», индивидуальная работа в тетради, заполнение анкеты «Мнение», завершение занятия, прощание.

##### **Занятие 2. «КАКАЯ БЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЯ?»**

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия, Упражнение «Час редактора», Упражнение «Час редактора-2», Обсуждение, Игра «Колпачок», Упражнение «Таможня», Индивидуальная работа в тетради, Заполнение анкеты «Мнение», Завершение занятия, прощание.

##### **Занятие 3. «НЕВЕРБАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: О ЧЕМ ГОВОРИТ НАША МИМИКА? О ЧЕМ ГОВОРЯТ НАШИ ЖЕСТЫ?»**

Упражнение «Отгадай-ка», Упражнение «Спина к спине», Индивидуальная работа в тетради, Упражнение «Крест-параллель», Упражнение «Получился человек».

##### **Занятие 4. «КАК ЛУЧШЕ ПОДАТЬ ИНФОРМАЦИЮ? КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ?»**

Упражнение «Собираемся в поход», Работа в малых группах, Упражнение «Пересказ», Индивидуальная работа в тетради, Упражнение «Диктант», Упражнение «Я - известная персона», Индивидуальная работа в тетради.

### **Занятие 5. «БАРЬЕРЫ НА ПУТИ ИНФОРМАЦИИ»**

Упражнение «Сообщение», Упражнение «Испорченный телефон», Индивидуальная работа в тетради, Притча «Не все сразу», Обсуждение, Упражнение «Барьеры», Индивидуальная работа в тетради.

### **Занятие 6. «ПОЗИЦИИ В ОБЩЕНИИ»**

Упражнение «Разговор», Упражнение «А я ему говорю...», Индивидуальная работа в тетради, Упражнение «Администратор гостиницы».

### **Занятие 7. «СТИЛИ ОБЩЕНИЯ»**

Упражнение «Угадай стиль общения», Индивидуальная работа в тетради, Упражнение «Алло, я вас слушаю...», Упражнение «Наоборот», Индивидуальная работа в тетради.

### **Занятие 8. «ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ?»**

Упражнение «Ассоциации», Упражнение «Снежинка», Индивидуальная работа в тетради, Упражнение «Копилка», Упражнение «Вред и польза конфликтов».

### **Занятие 9. «ЧЕЛОВЕК В КОНФЛИКТЕ»**

Упражнение «Ассоциации-2», Упражнение «Конфликт на бумаге», Упражнение «Алфавит эмоций», Упражнение «Эмоции в конфликте», Упражнение «Эмоциональная тропинка».

### **Занятие 10. «СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ»**

Упражнение «Рисунок вдвоем», Упражнение «Кулак», Упражнение «Девиз», Упражнение «Плюс-минус», Индивидуальная работа в тетради.

### **Занятие 11. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ!»**

Чтение «Притчи о старом Шляпнике», Обсуждение притчи, Упражнение «Все дело в шляпе», Индивидуальная работа в тетради.

### **Занятие 12. «ПСИХОАНАЛИЗ» КОНФЛИКТОВ**

Упражнение «Я и они», Упражнение «Договор», Обсуждение темы, Упражнение «Красное и черное».

### **Занятие 13. «ДОВЕРИЕ В ОБЩЕНИИ»**

Упражнение «Падение в парах», Обсуждение упражнения, Индивидуальная работа в тетради, Упражнение «Лабиринт вслепую», Обсуждение упражнения, Упражнение «Слепой и поводырь».

### **Занятие 14. «ОБЩЕНИЕ С «ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ»**

Упражнение «Зануда», Индивидуальная работа в тетради, Обсуждение темы, Упражнение «Это что! А я...», Индивидуальная работа в тетради, Обсуждение темы, Упражнение «Дай совет».

### **Занятие 15. «ЗАВЕРШАЮЩИЙ УРОК»**

Рефлексия предыдущего занятия, Обсуждение всех предыдущих занятий, Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение», Индивидуальная работа в тетради, Обсуждение всех предыдущих занятий, Заполнение анкеты «Мнение», Завершение занятия, прощание.

## **3. Учебный план программы**

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети ческих	практи ческих	
1	Диагностический блок	2	0,5	1,5	Диагностика, анкетирование
2	Коррекционно- развивающий	28	7	21	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>	

#### 4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети ческих	практи ческих	
1	«Общаться – это так легко...»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
2	«Какая бывает информация?»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
3	«Невербальная информация: о чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты?»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
4	«Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию?»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
5	«Барьеры на пути информации»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
6	«Позиции в общении»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
7	«Стили в общении»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
8	«Что такое конфликт?»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради

9	«Человек в конфликте»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
10	«Стили поведения в конфликте»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
11	«Все дело в шляпе!»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
12	«Психоанализ конфликтов»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
13	«Доверие в общении»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
14	«Общение с «трудными» людьми»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
15	«Завершающий урок»	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия, индивидуальная работа в тетради
<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>	

### **III Организационный раздел**

#### **Система условий реализации программы**

##### **5. Материально-техническое обеспечение.**

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию, рабочие тетради.

## 6. Список литературы

### Для педагога-психолога

1. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1996.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: ВЛАДОС, 1995.
3. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2012. – 336 с.

### Литература для родителей и обучающихся

1. Клюева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, Коммуникабельности. Пособие для родителей и педагогов.
2. Е. Мурашова «Любить или воспитывать?».- СПб.: Речь, 2012
3. Н. Зверева «Правила общения с детьми: 12 „нельзя“, 12 „можно“, 12 „надо“».- Литагент «Альпина», 2015г.
3. Платонов К.К. Занимательная психология. СПб.: Питер, 2007. – 284с.
4. Сковронская Л.В. Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающих родителей. М.: Генезис, 2014
5. А. Максимов. Многослов-3 или прочистите ваши уши: первая философская книга для подростков.- М.: 2015г

## 7. Приложение

### Конспекты занятий

#### Занятие 1. «ОБЩАТЬСЯ – ЭТО ТАК ЛЕГКО...»

*Цель занятия:* создание условий для обращения подростков к своему опыту общения на модели игровой ситуации.

*Методическое обеспечение:* Доска, мел, рабочие тетради, ручки, карандаши, визитки, бланки, анкета «Мнение»

*Ход занятия*

#### **Приветствие.**

#### **Знакомство. Игра «Андрей, апельсин, Амстердам»**

Участникам тренинга предлагается изготовить и закрепить визитки со своим именем, а затем по кругу назвать:

1. Свое имя
2. Блюдо, начинающееся на первую букву своего имени
3. Город, начинающийся на ту же букву.

#### **Обсуждение. Правила работы нашей группы.**

Ребятам предлагается сыграть в игру «Грибы». По сигналу ведущего,

называющего определенное число (не более числа участников группы), должно встать столько человек, сколько было названо. Договариваться друг с другом нельзя. По итогам анализа игры ребятам легче сформулировать для себя целесообразность соблюдения тех или иных правил работы. Проговоренные и записанные правила торжественно помещаются на видное место.

**Обсуждается вопрос:** зачем нужно общение?

Вывод может быть примерно таким: общение – неотъемлемая часть человеческого в человеке (вспомним детей-маугли), потребность в общении есть у всех людей, ее неудовлетворение приводит к переживанию одиночества, (об этом можно прочитать, например, в романе Р. Дефо о Робинзоне, а можно просто вспомнить себя в те моменты, когда все друзья разъехались или заболели).

**Упражнение «Часы общения»**

Перед ребятами ставится вопрос, который их поначалу смешит: сможешь ли ты пообщаться со сверстником всего одну минуту? Естественный ответ: «Да!» Но это только на первый взгляд.

В рабочих тетрадях изображен циферблат часов, на котором ребятам нужно отметить время встреч с другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи.

Ребята договариваются друг с другом о встречах, имея в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречами.

Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, после небольшого замешательства подростков им можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того как все встречи назначены, ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует одной минуте. Через каждую минуту ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Желательно общаться на заданную тему и следить за тем, чтобы не зависало пауз.

Упражнение окончилось, и нужно подводить его итоги. На доске фиксируется «Копилка трудностей в общении» по принципу «у многих...», «некоторые...». Ведущий по мере возможности может попытаться «привязать» эти трудности к их психологически причинам (например, «Тяжело общаться, когда перебивают» - «Перебить – значит пост-роить барьер, человеку не захочется больше ничего говорить: его все равно будут



слушать!» Благодаря этому ребятам станет понятна логика построения следующих занятий, в общении мы обмениваемся информацией, пытаемся понять друг друга и построить взаимодействие. Этот вывод фиксируется в рабочих тетрадях.

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 2. «КАКАЯ БЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЯ?»**

*Цели занятия:*

- Формирование у учащихся представления о вербальной и невербальной информации в общении.
- Создание условий для анализа учащимися собственного опыта общения
- Формирование у учащихся представления о соотношении вербальной и невербальной информации в общении.
- Создание условий для развития у учащихся навыка понимания невербальной информации.

Методические материалы: Доска, мел, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение» тетради для индивидуальной работы, колпачок от шариковой ручки или фломастера.

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Упражнение «Час редактора»**

Ребята делятся на несколько подгрупп и дополняют текст, приведенный в рабочих тетрадях:

*«Что же нам, друзья мои, делать с \_\_\_\_\_? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших \_\_\_\_\_, их*

*\_\_\_\_\_ , всю \_\_\_\_\_? Делаем это ради*

*\_\_\_\_\_ ? А может быть, для того, чтобы свалить на них*

*\_\_\_\_\_? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его*

*чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!»*

Результаты работы зачитываются. Выясняется, что у всех темы разные.

А в оригинале текст принадлежит Ш. Амонашвили и посвящен школьной оценке.

В обсуждении выясняется, что люди очень по-разному понимают одну и ту

же информацию.

### **Упражнение «Час редактора-2»**

Необходимо написать текст, заданный формулой из знаков препинания: !?,,.??,.! Здесь ребята работают индивидуально. По завершении упражнения получившиеся тексты озвучиваются.

**Обсуждается вопрос:** чем различается информация, с которой столкнулись в двух упражнениях? Естественно, одна словесная, другая – без слов. Здесь мы «общались» с помощью интонации.

Участникам разъясняется употребление слов «вербальная» и «невербальная» информация.

### **Игра «Колпачок»**

Ребята сидят, положив сжатые в кулаки ладони на парту. Выбирается «водящий номер один», который выходит к доске и отворачивается. Ведущий проходит между рядами и отдает кому-то из сидящих колпачок от шариковой ручки, который тот зажимает в кулаке. Водящий должен отгадать, у кого колпачок. На это у него есть три попытки. Желательно продолжать игру до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый участник.

Обсуждая результаты игры, ребята формулируют основные способы невербальной передачи информации: жесты и пантомимика, мимика, интонация.

### **Упражнение «Таможня»**

Трем ребятам-добровольцам предстоит побывать в роли «таможенников». «Таможенники» выходят за дверь. Среди остальных выбираются два «контрабандиста» (например, перевозящих через границу бриллианты). Их задача — ввести «таможенников» в заблуждение и перейти границу. «Таможенники», вернувшись в класс, организуют поголовный опрос «туристов» на предмет перевозки ими запрещенных предметов. Туристы в один голос клянутся, что у них нет ничего нелегального. Задача «таможенников» - найти «контрабандистов».

По результатам обсуждения оказывается, что невербальная информация намного более достоверна, чем вербальная.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Нужно описать, как уживаются в общении вербальная и невербальная информация,

проанализировав какой-нибудь пример:

1. Ситуация общения.
2. Вербальная информация.
3. Невербальная информация.

Необходимо привести два примера из жизни:

1. Несогласованность вербальной и невербальной информации у человека, с которым я общаюсь. Что это значит?
2. Несогласованность вербальной и невербальной информации в моем поведении.

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

### **Занятие 3. «НЕВЕРБАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: О ЧЕМ ГОВОРIT НАША МИМИКА? О ЧЕМ ГОВОРЯТ НАШИ ЖЕСТЫ?»**

*Цель занятий:*

- Создание условий для анализа учащимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми.
- Создание условий для анализа учащимися их пантомимических проявлений.
- Ознакомление учащихся с основными закономерностями «языка жестов».

**Методические материалы:** доска, мел, тетради для индивидуальной работы, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение»

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Упражнение «Отгадай-ка»**

В рабочих тетрадях приведены рисунки, по которым можно догадаться о том, какую эмоцию они отображают. Нужно назвать нарисованную эмоцию. Результаты обсуждаются. Как легче догадаться об эмоции – по глазам или по нижней части лица?

Выясняется также, что для эффективного общения необходим постоянный контакт глаз, но не прямой (это воспринимается как агрессия, что знали еще древние инки, надевая на охоте на спину маску с ярко прорисованными глазами), а «скользящий».

**Упражнение «Разговор спина к спине»**

В этом упражнении ребята работают в паре с кем-то, с кем они постоянно общаются. Им отводится целых семь минут на то, чтобы поговорить друг с другом о чем угодно (попросту поболтать). Но есть одно условие: разговор должен вестись спиной друг к другу. Смотреть друг на друга нельзя. За этим следит ведущий. Семи минут, как правило, даже много для того, чтобы все начали возмущаться правилами игры.

**Индивидуальная работа в тетради:**

Что я чувствовал, когда разговаривал с товарищем, повернувшись к нему спиной?

### **Упражнение «Крест-параллель»**

Четыре «добровольца» временно покидают кабинет. Остальные ребята получают задание: отвечать на все вопросы водящих только «да» или «нет», причем «нет» отвечать только на вопрос того, кто сидит «нога на ногу». Остальным говорить «да». Приглашенные в класс, садятся около доски. Их задача – задавать аудитории закрытые вопросы, даже самые невероятные. Аудитория отвечает хором. «Добровольцам» необходимо разгадать правило ответов на их вопросы.

В обсуждении ведущий поднимает вопрос о том, почему ответ «нет» в этой игре был связан с позой «нога на ногу». Как правило, в классе находится подросток, который слышал про «открытые» и «закрытые» позы.

### **Упражнение «Получился человечек»**

В рабочих тетрадях приведены схематические изображения людей в разных позах.

Ребятам предлагается вспомнить ситуацию, в которой его партнер по общению занимал бы такую позу, и описать свои ощущения в первой колонке таблицы:

Мои ощущения		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Затем ведущий рассказывает основные законы толкования «языка телодвижений», рассказывает о разнообразных «невербальных барьерах» (скрещенных руках и ногах, посадке «верхом на стуле», портфелях и сумках, используемых в качестве барьера, руке, поднесенной ко рту), а также об организации пространства.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Теперь ребята могут заполнить вторую и третью колонки таблицы:

1. Что может означать эта поза?
2. Согласен/не согласен. Почему?

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 4. «КАК ЛУЧШЕ ПОДАТЬ ИНФОРМАЦИЮ? КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ?»**

*Цель занятия:*

- Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка.
- Создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и для самоанализа сформированности этого навыка.

**Методические материалы:** тексты для упражнения «Пересказ» (см. приложение); рисунки для упражнения «диктант» (см. приложение); скотч и листочки для упражнения «Я — известная персона».

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Упражнение «Собираемся в поход»**

Выбираются 3-4 добровольца, которые выходят из класса.

Группа получает инструкцию: «Представьте себе, что вы – компания, которая собирается в эти выходные в поход. Вы не ограничены в деньгах, поэтому пришли в магазин с хорошим обслуживанием с твердым намерением купить все необходимое из снаряжения и еды. Но есть одно условие: вы покупаете только те товары, названия которых начинается на букву «С» (например, сапоги и спички). Продавцы не знают о вашем уговоре. Их задача - догадаться, какие товары вы у них покупаете. Вы можете отвечать на их предложения только утвердительно или отрицательно».

Теперь инструкция для добровольцев: «Вы – продавцы супермаркета. К вам пришли необычные покупатели - группа туристов, собирающихся в поход. Вы будете, как вежливые продавцы, предлагать им товары сумки, рюкзаки, макароны, шашлыки и т. п. Что-то они будут брать, что-то нет. Вам нужно догадаться, по какому принципу они выбирают покупки».

Как правило, игра продолжается около семи минут, после чего «продавцы» начинают возмущаться непоследовательностью «покупателей». Тогда целесообразно приостановить игру и дать им минутку на размышление. Особенно помогает предложение составить на доске список приобретенных «покупателями» товаров.

В обсуждении поднимается вопрос: как лучше сообщать информацию? Например, как лучше подавать информацию, если задали сделать доклад перед классом.

**Работа в малых группах**

Как правильно подавать информацию другим? Группы формулируют правила, которые фиксируются на доске. Три самые главные правила подчеркиваются. Например:

- Начать с главного.
- Кратко.
- Понятными всем словами.
- По плану, соблюдать логику.
- Разборчиво.
- Громко и четко.

### **Упражнение «Пересказ»**

Ребята получают тексты, которые нужно подать остальным так, чтобы это было понятно и просто. Это могут быть любые тексты из книги, которые интересны ребятам. Время на эту работу ограничено – 5 минут.

По истечении пяти минут ребята представляют свои пересказы одноклассникам.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Ребята заполняют таблицу, оценивая свою работу по классической пятибалльной шкале:

<b>Правила подачи информации</b>	<b>Оценка</b>

И подводят итог:

Доволен ли я своей работой по пересказу? Почему?

### **Упражнение «Диктант»**

Выбираются три добровольца, которые на время покидают класс. За дверью они получают задание: это листки, на которых изображены различные сочетания геометрических фигур (см. приложение). Нужно продиктовать свой рисунок одноклассникам так, чтобы у них получились именно такие картинки. Чертить руками в воздухе (а тем более рисовать на доске) нельзя.

Класс получает свою инструкцию. Необходимо внимательно выполнять задания диктующего. Но первого ни в коем случае нельзя ни о чем переспрашивать. В классе должна стоять идеальная тишина. Второго можно спрашивать только так, чтобы он отвечал только «да» или «нет». Третьего можно спрашивать на полную катушку.

По итогам игры выясняется, что самый эффективный способ кого-то понять -

это уточнить то, что непонятно, с помощью открытых вопросов (ведь ответ «нет» на уточняющий закрытый вопрос ничего не проясняет, а только еще больше запутывает!).

### **Упражнение «Я – известная персона»**

Ребята работают в парах. Для начала каждый придумывает для напарника псевдоним – имя какого-нибудь известного человека (желательно не Пушкина – почему-то именно этот ответ наиболее стереотипен и чаще всего называется первым). Для избегания подтасовок этот псевдоним записывается на листок и прилепляется на спину партнера скотчем.

«Номер первый» в паре пытается выяснить, «в кого он превратился, задав три закрытых вопроса, а потом перейдя на вопросы открытые. Отгадав, он начинает по тому же алгоритму отвечать на вопросы «номера второго», который становится отгадчиком.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Анализируются результаты игры «Я – известная персона»:

1. Как я себя чувствовал, задавая закрытые вопросы и получая ответы на них?
2. А открытые вопросы?

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 5. «БАРЬЕРЫ НА ПУТИ ИНФОРМАЦИИ»**

*Цель занятия для специалистов:*

- Создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении.
- Создание условий для анализа учащимися коммуникативных барьеров.

**Методические материалы:** бумага для упражнения «Испорченный телефон»

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

### **Упражнение «Сообщение»**

Четыре добровольца выходят за дверь. Остальные ребята становятся наблюдателями. Их задача – молчать и смотреть за тем, что будет происходить.

В класс заходит первый доброволец и получает от ведущего некоторое сообщение, например: «Иван Петрович просил передать Косте Смирнову из 11 «а», что олимпиада по ОБЖ состоится в четверг в школе № 355, той, в которой мы в позапрошлом году смотрели спектакль про Пушкина. Нужно не опоздать к началу, зарегистрироваться у охранника и подняться в 15 кабинет. Это на четвертом этаже».

Получив это сообщение, «номер первый» пересказывает его вызванному в класс «номеру второму» и так далее по цепочке.

«Номер четвертый», выслушав информацию, пересказывает ее еще раз для всех присутствующих, после чего ведущий оглашает исходный текст.

В процессе обсуждения выясняется, что часть информации просто забылась, а часть почему-то исказилась до неузнаваемости. Как ни странно, ребята бывают очень удивлены этим открытием, хотя все происходило у них на глазах.

### «Упражнение «Испорченный телефон»

Участники работают в парах. Ведущий передает первой паре, сообщение например: «Обещают, этим летом будет хорошая погода, только август будет дождливым», — и вручает листок бумаги. Они записывают это сообщение на листке бумаги, соблюдая правило: ни одно из слов ведущего не должно повториться. Мысль нужно сформулировать другими словами.

Времени на обдумывание очень мало. Закончив работу (например, «синоптики объявили, что в каникулы будет жарко, только в последний месяц холодно и мокро»), ребята передают свой ответ другой паре. Они перефразируют, заворачивают первый ответ «гармошкой», чтобы его не было видно, и передают далее.

Получив от последней пары текст, ведущий зачитывает для начала только свою первую фразу и последнюю фразу-ответ (в нашем примере оказалась такая развязка: (Соседи сказали, что в феврале будет слякоть и поэтому сделают дополнительные каникулы)). При желании можно проследить судьбу посланной фразы поэтапно.

В обсуждении выясняется, что одни и те же слова человека может истолковать совершенно по-разному (можно попросить ребят привести соответствующие примеры «из жизни»).

По итогам урока совместно с ребятами формулируется схема под названием «Барьеры в общении» (на модели сообщения, которое некий Петя передает некоему Васе):

Задумал 100%	Барьер словаря у Петя	Сказ ал	Барьер внимания у Васи	Услы шал	Барьер словаря у Васи	Запомн ил	Барьер памяти у Петя	Помнит на следующ ий день 5%
-----------------	-----------------------------	------------	------------------------------	-------------	-----------------------------	--------------	----------------------------	---

Важно отметить, что цифра в 5% является условной и относится скорее к прослушанной лекции, чем к общению, которое было интересным для Васи,



но тем не менее...

### **Индивидуальная работа в тетради**

Нужно проанализировать собственный опыт общения и привести пример столкновения с собственным барьером словаря, собственным барьером внимания в общении с другим человеком и с барьером словаря у собеседника. Барьер памяти для ребят понятен и так.

**Обсуждение.** Обсуждается притча Н. Пезяшкяна «Не все сразу».

Однажды мулла пришел в зал, чтобы обратиться к верующим, Зал был пуст, если не считать молодого конюха, который сидел в первом ряду. Мулла подумал про себя: «Должен я говорить или нет?» И он решился спросить об этом у конюха: «Кроме тебя, здесь никого нет, как ты думаешь, должен я говорить или нет?» Конюх ответил: «Господин, я простой человек, я в этом ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно дам ей поесть». Мулла, приняв близко сердцу эти слова, начал свою проповедь. Он говорил больше двух часов и, закончив, почувствовал на душе облегчение. Ему захотелось услышать подтверждение, насколько хороша была его речь. Он спросил конюха: «Как тебе понравилась моя проповедь?» Тот ответил: «Я уже сказал, что я простой человек и не очень-то понимаю все это. Но если я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно ее накормлю. Но я не дам ей весь корм, который предназначался для всех лошадей».

В обсуждении выясняется, какую ошибку совершил мулла. Оказывается, он не учел состояние собеседника, его желания и намерения, чем вызвал у него совсем не позитивное, а скорее негативное отношение к своим словам.

### **Упражнение «Барьеры»**

Ведущий называет фразы, а ребята говорят, могут они стать барьерами для информации или нет, комментируя свою точку зрения. Выделенные барьеры фиксируются на доске.

1. Делай так, как я сказала, или... (угрозы).
2. Ты должен помогать старшим! (слова-должники)
3. Ты так здорово решаешь геометрию! Не сможешь мне с домашним заданием? (похвала с подвохом).
4. Не всели равно, зачем я сказала - надо, значит надо (приказы).
5. У тебя в детстве были деревянные игрушки, привинченные к полу! (диагноз причин поведения).
6. Нельзя же постоянно ныть! (негативная критика).
7. Это что! Вот у меня... (соревнование).
8. Не обращай внимания! Забей! (успокаивание).

9. Надо было сделать так... (совет не вовремя).
10. Ты ведешь себя как больной на голову (оскорбление).
11. Интересно... а ты не знаешь, что будет на зачете по биологии? (смена темы).
12. Ты неряха! (ярлык).

Обсуждаются последствия применения таких фраз в общении. Выясняется, что все они вызывают у человека, к которому обращаются, негативные эмоции и это мешает общаться и понимать друг друга. Для иллюстрации этого есть даже соответствующие речевые обороты (например, «Захлестнула обида»). Что может видеть «захлестнутый» человек?

### **Индивидуальная работа в тетради**

Барьер	Как его применяли в мой адрес	Что я испытывал?
Угрозы		
Слова-должники		
Похвала с подвохом		
Приказы		
Диагноз причин		
Негативная критика		
Соревнование		
Успокаивание		
Совет не вовремя		
Оскорбление		
Смена темы		
Ярлык		

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

### **Занятие 6. «ПОЗИЦИИ В ОБЩЕНИИ»**

*Цели занятия:*

- Формирование у учащихся представлений о позициях в общении.
- Создание условий для исследования учащимися предрасположенности к тем или иным позициям в общении.
- Создание условий для анализа учащимися психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам.

## Методические материалы:

Ход занятия

### **Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

#### **Упражнение «Разговор»**

Ребятам дается возможность пообщаться со своим товарищем, работа организуется в парах, создаваемых по принципу взаимной симпатии. Говорить можно о чем угодно, но:

1. первые три минуты ребята разговаривают сидя;
2. следующие три минуты один из партнеров разговаривает стоя;
3. последние три минуты стоя ведет беседу второй партнер.

Ведущий отслеживает соответствие поведения подростков инструкции, а также отмеряет временные интервалы.

Результаты общения обсуждаются. Выясняются самые комфортные формы общения.

#### **Упражнение «А я ему говорю...»**

Ребята работают в тетрадах. Нужно написать собственные реплики в гипотетических ситуациях:

- Тебе не видно ценника, а продавец отказывается назвать цену, говоря: «Там все написано!»
- Тебе нужно взять в библиотеке четыре книги, а библиотекарь говорит, что одновременно на руки выдается не более трех.
- Друг третий день подряд забывает принести твою тетрадку по литературе, и тебе грозит «двойка».

На втором этапе упражнения подростки обмениваются тетрадками с партнерами по предыдущему упражнению (об этом необходимо предупредить ребят в самом начале работы). Партнер оценивает высказывания (обозначения можно написать на доске):

Д – высказывание доминантное (говорящий человек ставит себя «выше» другого), Н – высказывание недоминантное (говорящий человек ставит себя «ниже» другого),

Р – высказывание «на равных». В обсуждении подчеркивается, что в общении с разными людьми мы можем занимать разные позиции (например, с директором школы недоминантную, с другом – на равных, с бабушкой – доминантную и т. д.).

#### **Индивидуальная работа в тетради**

Необходимо описать три ситуации, в которых подросток занимал бы ту или иную

позицию:

1. Доминантная.

2. На равных.
3. Недоминантная.

### **Упражнение «Администратор гостиницы»**

По инструкции дело происходит в небольшом городке, в котором только одна гостиница. Обычно она пуста, но сейчас переполнена по случаю съезда лучших ветеринаров района. За стойкой - администратор. К нему время от времени подходят люди и пытаются получить номер.

Ребята договариваются, кто будет администратором (3-4 человека), а кто – приезжими (6-9 человек). Остальные получают важный статус – статус наблюдателя.

Далее инструкции даются участникам отдельно.

«Посетители», договорившись между собой, будут стараться использовать разные поведенческие стратегии («над», «под», «на равных»), работая в парах или тройках.

«Администраторы» поведут себя так, как считают нужным. В распоряжении туристов – 5 минут. По истечении этого времени администратор сообщит о своем решении (если ситуация логически не завершится). Администраторам сообщается, что мест действительно нет, но остается личная каморка администратора, диван в холле, а также квартира администратора, куда можно пустить переночевать страждущих.

По окончании игры обсуждаются достоинства и недостатки различных позиций в общении, связанные с ними формы невербального поведения (например, трудно доминировать сидя, когда над тобой нависает стоящий человек).

### **Индивидуальная работа в тетради**

Ребятам необходимо подумать о том, какова их типичная позиция в общении с разными людьми, и прокомментировать свои размышления примерами.

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 7. «СТИЛИ ОБЩЕНИЯ»**

*Цели занятия:*

- создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности.
- Тренировка способности учащихся определять стиль общения, выбранный партнером. Создание условий для анализа учащимися эффективности различных стилей общения и последствий их использования.

Методические материалы: игровые карточки для упражнения «Угадай стиль»

общения» (см. приложение); бумага для записей; записи ситуаций-сценок по мотивам упражнения «Угадай стиль общения»; карточки с заданиями для упражнения «Алло, я вас слушаю».

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Обсуждение.** Можно ли сказать, что все люди общаются друг с другом одинаково? Выясняется, что люди различаются по стилю общения – устойчивым характеристикам общения в различных ситуациях.

**Упражнение «Угадай стиль общения»**

Класс делится на четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает игровую карточку, на которой содержится описание того или иного стиля общения.

Подгруппам предлагается придумать и описать сценку из жизни, где этот стиль ярко проявляется. Нужно описать саму ситуацию, сформулировать реплики участников общения.

По завершении работы «сценки» представляются участникам. Остальные подгруппы пытаются угадать, какой стиль общения им представлен, как его можно назвать.

В обсуждении выясняется, что общение по стилю бывает примитивным, деловым, манипулятивным и общением-диалогом.

В тетрадях фиксируются признаки этих стилей общения (согласно содержанию карточек).

**Индивидуальная работа в тетради**

Ребята заполняют таблицу, описывая свои впечатления от взаимодействия с людьми, общающимися в разных стилях:

Стиль общения	Пример	Моя реакция
Примитивный		
Деловой		
Манипулятивный		
Общение – диалог		--? ; <i>f</i>

**Упражнение «Алло, я вас слушаю»**

Среди ребят выбирается первый водящий. Остальные стоят к нему спиной. Имитируется ситуация телефонного разговора. Водящий, ориентируясь на полученную карточку с заданием (общаться в одном из проанализированных ранее стилей), дотрагивается до плеча одного из участников («звонит ему») и завязывает разговор в соответствии с заданием. Время на один разговор – 30-60 секунд. «Абонент» должен догадаться, в каком из стилей с ним общаются. Задание усложнено тем, что «абонент», стоя спиной к «звонящему», не видит

его поведения и должен ориентироваться только на слова и интонации.

В обсуждении выясняется, что для дружеских отношений самый комфортный стиль – это общение-диалог. Однако в некоторых случаях нужнее другие стили общения.

### **Упражнение «Наоборот»**

Участники, разделившись на четыре подгруппы, работают по алгоритму упражнения «Угадай стиль общения». В упражнении «Наоборот» необходимо придумать сценку, в которой заданный стиль общения является самым неподходящим, используя предыдущий материал.

С примитивным общением возникают трудности. Выясняется, что именно они-то и есть самые неподходящие в подавляющем большинстве случаев.

Причины, по которым является «неподходящим» примитивный стиль общения, как правило, формулируются подростками достаточно точно. С манипулятивным стилем, как правило, возникают сложности. Тогда можно предложить ребятам побыть «психоаналитиками» и попытаться описать внутреннее состояние человека, который говорит другому:

■ Олечка, ласточка, как здорово у тебя получается рисовать! Помоги мне нарисовать стенгазету!

■ В ответ на просьбу, выжидательно: «Знаешь, я сегодня себя неважно себя чувствую...»

«Психоанализ» показывает, что за такими фразами лежат собственные трудности того, кто их произносит.

### **Индивидуальная работа в тетради:**

Какие стили общения у меня преобладают в общении с друзьями, с родителями, с одноклассниками, с учителями? Необходимо привести примеры.

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 8. «ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ?»**

*Цели занятия:*

- Формулирование понятия конфликта.
- Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного).
- Создание условий для понимания учащимися и анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.

Методические материалы: бумага для упражнения «Снежинки».

Ход занятия

### **Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

#### **Упражнение «Ассоциации»**

Ребята перечисляют ассоциации, которые у них вызывает слово «конфликт». Все ассоциации записываются на доске. Получившиеся ассоциации в идеале должны показать, что у конфликта есть две стороны – негативная и позитивная. Если конфликт ассоциируется только с неприятностями, можно привести примеры типа в «споре рождается истина», а также истории из серии «один мальчик...», в которых конфликт привел к позитивным последствиям.

По результатам упражнения напрашивается вывод: конфликты — это естественно, поскольку все люди разные. Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют.

#### **Упражнение «Снежинки»**

Главное условие этого упражнения: ребята работают молча. Они порционно получают инструкцию, которой должны следовать: «Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам. И еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку всем участникам.

В обсуждении получается, что если бы все были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так что конфликты – это не только плохо, но и хорошо. Главное – чтобы они не были разрушительными для хороших отношений с людьми.

#### **Индивидуальная работа в тетради:**

Написать историю на тему «Мир без конфликтов»

#### **Упражнение «Копилка»**

Обсуждаются возможные причины конфликтов. Все они перечисляются и записываются на доске. Например:

- Из-за порванной куртки; из-за того, что комната не убрана; из-за курения.

Или более общие причины:

- Из-за разных взглядов на одно и то же; из-за того, что люди хотят чего-то разного; из-за того, что человек нам неприятен, и т. д.

В итоге получается, что конфликты возникают из-за того, что у разных людей бывают разные взгляды, разные интересы. На прошлом уроке выяснилось, что все люди – разные. Поэтому конфликт – естественная вещь, важно только, чтобы он не вызывал отрицательных последствий.

#### **Упражнение «Вред и польза конфликтов»**

Из «Копилки» выбирается парочка симпатичных ребятам ситуаций. Далее работа происходит в малых группах. Нужно придумать по два варианта развития этих ситуаций, так, чтобы один можно было бы назвать «вредным», а другой – «полезным».

Получившиеся ситуации представляются на рассмотрение всем участникам. По итогам анализа ситуаций получается, что «вред» от конфликта в том, что он может разрушить отношения между людьми, а «польза», наоборот, в том, что он помогает пояснить и укрепить их.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Ребятам нужно вспомнить такие ситуации, в которых они были участниками «вредных» и «полезных» конфликтов.

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 9. «ЧЕЛОВЕК В КОНФЛИКТЕ»**

*Цели занятия:*

- Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта.
- Создание условий для развития у учащихся способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте, на различных его этапах.
- Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.

Методические материалы: цветные карандаши; карточки с названиями эмоций для упражнения «Эмоции в конфликте».

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

### **Упражнение «Ассоциации-2»**

Ребята снова придумывают ассоциации на слово «конфликт», но теперь отвечая на конкретные вопросы типа: «Если конфликт – это мебель, то какая?», «Если одежда – какая?» и т. д.

Затем необходимо провести обсуждение: зачем мы делали это упражнение? Оказывается, ассоциации являются не только отражением значения понятия, но и выражают определенные эмоциональные состояния, связанные со словом «конфликт». Причем эти эмоциональные состояния, как правило, неприятны.

### **Упражнение «Конфликт на бумаге»**

В рабочих тетрадях есть рамка, в которой нужно нарисовать конфликт, но не просто ситуацию, а так, чтобы в ней отражались «конфликтные» эмоции. Для



того чтобы их уточнить, под рамкой есть специальная строка, где можно сформулировать их словами.

### **Индивидуальная работа в тетради:**

Какие чувства наиболее характерны для меня в конфликте? Их нужно подчеркнуть

в «шпаргалке» или добавить свои.

### **Упражнение «Алфавит эмоций»**

Ребята работают в тетради, советуясь с соседями. Нужно написать названия эмоций и чувств в алфавитном порядке (за исключением некоторых букв):

А – агрессия, Б – безразличие, В – вина, Г – горе и т. д.

### **Упражнение «Эмоции в конфликте»**

Ребята работают в парах. Каждый из партнеров получает игровую карточку с названием той или иной эмоции (карточки распределяются случайным образом, например, вытягиваются из коробки). Необходимо придумать сценарий конфликтной ситуации, в которой демонстрировались бы заданные им эмоциональные состояния: например, один из конфликтующих находится в состоянии обиды, второй – в состоянии раздражения; один – стыда, второй – гнева и т. д.

Готовые сценарии представляются группе. Желательно рассказывать свои сценки с интонациями, соответствующими заданным эмоциональным состояниям. Одноклассники должны догадаться, какие эмоциональные состояния испытывают участники.

Затем в обсуждении необходимо попытаться предсказать ход развития событий в том случае, если эмоциональные состояния не изменятся, а также способы изменения эмоциональных состояний и их последствия.

В качестве вывода на доске фиксируются способы совладания с негативными эмоциональными состояниями, например:

1. Посчитать до семи.
2. Сказать «давай отложим этот разговор до завтра, а там решим (то, из-за чего конфликт).
3. Предложить свой вариант решения и спросить вариант соперника и т.д.

### **Упражнение «Эмоциональная тропинка»**

Ребята работают индивидуально в тетрадях. Им предлагается начертить «эмоциональную тропинку». Первая точка этой тропинки обозначает момент до начала конфликта («Все хорошо»), последняя – разрешение конфликта («Все снова хорошо»). Промежуточные точки обозначают различные этапы конфликта.

Нужно проанализировать какой-либо недавно произошедший конфликт. Для описания конфликта подростку необходимо выделить в нем различные

этапы, на которых изменялось его эмоциональное состояние. На «Тропинке» изменение эмоциональных состояний обозначается значками и краткими высказываниями, выражающими их суть.

### **Индивидуальная работа в тетради:**

- Как проявляются мои эмоции в конфликтах с разными людьми?
- Как это влияет на мое общение с ними?
- Как изменение эмоций в конфликте влияет на его завершение?

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 10. «СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ»**

*Цели занятия:*

- Актуализация личного опыта участников, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации.
- Самоанализ стилей поведения в конфликте.
- Создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон различных стилей поведения в конфликте.

Методические материалы: бумага для записей; бумага для рисования; ножницы, клей.

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Упражнение «Рисунок вдвоем»**

Группа делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу, «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т. д. Выясняется, что люди вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера, кто-то пытался угадывать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику. Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

Рисунок разрезается пополам и клеится в тетради «на память».

**Упражнение «Кулак»**

Это упражнение снова требует деления на пары, но желательно, чтобы они не совпадали с парами, работавшими над предыдущим упражнением. Один из ребят сжимает правую руку в кулак. Задача второго – разжать кулак партнера любыми средствами (за исключением болевых воздействий). По истечении 7 минут участники меняются ролями, независимо от того, достигнут ли результат.

Жизнь показывает, что варианты поведения в этой ситуации очень разнообразны: от просьб, подкупов и шантажа до соревнования. Важно пресекать попытки физического насилия, например выкручивание рук, укусы, удары.

В ходе обсуждения формулируются основные способы поведения в конфликте (конкуренция, компромисс, избегание, приспособление, сотрудничество), «векторы их анализа»: активность, ориентация на себя – ориентация на другого.

Выводы фиксируются в рабочих тетрадях.

### **Упражнение «Девиз»**

Ребята работают в малых группах. Необходимо сформулировать и записать девиз, характеризующий каждый из стилей поведения в конфликте. Завершенные работы представляются на суд всей группы.

- Моя хата с краю (приспособление).
- Фифти-фифти (компромисс).
- Не прогоняйте, сам уйду! (избегание).
- Сам дурак! (соперничество).
- Мы – команда! (сотрудничество).

### **Упражнение «Плюс-минус»**

На первом этапе необходимо вспомнить главные характеристики всех способов поведения в конфликте и записать их в тетрадь.

Затем ребята по очереди называют плюсы и минусы компромисса, приспособления, избегания и соперничества. При этом первый называет «плюс» обсуждаемого стиля, второй – «минус», третий – «плюс», четвертый – «минус» и т. д. Каждый ответ фиксируется на доске.

**Обсуждение** показывает, что ни один из этих стилей не может быть эффективным на 100% в абсолютном большинстве ситуаций. Затем предпринимается попытка проанализировать по такому же алгоритму сотрудничество.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Необходимо проанализировать, как типы поведения конфликта используются нами в реальной жизни. Для этого заполняется следующая табличка:

Типы поведения	Пример ситуации	Завершение конфликта	Мои чувства
Сотрудничество			
Соперничество			
Компромисс			
Избегание			
Приспособление			

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

### **Занятие 11. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ!»**

*Цель занятия:* создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней.

Методические материалы: доска, мел, тетради для индивидуальной работы, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение»

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Обсуждение. Обсуждается «Притча о старом Шляпнике (Т. Зинкевич-Евстигнеева)**

Жил-был старый мудрый Шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но зато он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу. Мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы – шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и твердыми духом выходили из мастерской старого Шляпника люди, унося свой заказ. Стоит ли говорить о том, как славился своим умением Мастер, как благодарны были люди за чудесные шляпы, в которых таился Великий секрет Великого Мастера.

Но шли годы. Настало то время, когда ушел в иной мир старик Шляпник, оставив шестерым своим сыновьям мастерскую, обрезки цветного фетра и шляпы. Шесть разноцветных шляп. Белую шляпу, черную, красную, зеленую, желтую и синюю. «Видимо, это и есть тот необыкновенный заказ, над которым последнее время так самозабвенно трудился отец», решили сыновья Шляпника. «Значит, скоро должен появиться и заказчик, который щедро расплатится с нами за отцовскую работу. Мы разделим вырученные деньги и сможем отправиться с ними по свету», планировали они. Но сколько ни ждали сыновья прихода таинственного заказчика, так и не дождались. Делать нечего, надо делить отцовское наследство.

«Я возьму себе шляпу белого цвета, – заявил первый сын. – Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приемах. Именно эта шляпа будет говорить о моем «непростом» происхождении. А велика ли честь – быть сыном простого шляпника!»

«А я выбираю черную шляпу, – сказал второй сын. – И она не менее изящна, чем белая, она роскошно выглядит, уместна к любому костюму и событию, в ней я буду строг, представителен и изыскан одновременно».

«Что ж, я выбираю себе желтую шляпу, – промолвил третий. – Желтый цвет – цвет солнца, радости и богатства, а это мне так необходимо! Быть может, владея желтой шляпой, я смогу стать счастливым, кто знает?»

«Пусть моей шляпой станет красная, – воскликнул четвертый. – Как я мечтал всегда выделяться из толпы, как я хотел быть в центре внимания, чтобы мною любовались и восхищались женщины. А в этой шляпе я буду неотразим!

«Зеленая шляпа напоминает мне весенний луг и поле, широкое и бескрайнее, дарующее возможность полета. Тысячу раз я летал во сне над зеленой Прекрасной Землей, быть может, зеленая шляпа поможет осуществиться моей Мечте», – мечтательно произнес пятый сын.

«Мне же достается синяя шляпа, и я очень рад этому. Синий цвет – цвет глаз нашего отца, бескрайних морских и небесных просторов. Постичь их глубину и высоту – вот мое призвание. Хватит ли на все задуманное сил, решительности и времени?» – размышлял шестой из сыновей Шляпника.

Разобрали сыновья шляпы и отправились в разные стороны.

Как же сложились их судьбы, достигли ли они того, о чем мечтали, свершилось ли то, что задумали?

Владелец белой шляпы стал довольно важным чином. Он снискал уважение людей своей беспристрастностью. Факты, цифры и хроника событий были для него важнее всего на свете. Но каким-то холодом веяло от этого человека, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Прекрасная машина, а не живой человек отныне ходил по земле.

Хозяин черной шляпы вдруг стал видеть все происходящее в черном цвете. Все подвергал сомнению и критике, на солнце искал пятна, в человеке его тень, а в рассвете видел неминуемый закат. Как часто эта его черта спасала от поражения и краха в делах и начинаниях, но именно она лишила его радости. Радости от солнечного утра и пения птиц, от встреч с людьми и природой, и самое главное, от собственных мыслей и поступков. И это, конечно же, отразилось на его характере. Вечно угрюмым и недовольным стал хозяин черной шляпы.

Обладатель красной шляпы отныне жил во власти эмоций. Радость и грусть,

тоска и удивление, страх и гнев, удовольствие и разочарование владели его душой. «Какой непосредственный, искренний и живой человек!» – восторгались одни при встрече с ним. «Точно малое дитя, живущее мимолетностью чувств», – говорили о нем другие. Как человек чувствующий, он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и сострадал. Но часто не мог распознать свои эмоции и чувства, разобраться в их причинах и источниках, не знал, как их проявлять, и тем более не мог управлять ими. Самое удивительное, что не только окружающий мир оставался для него загадкой, часто он не мог понять и себя самого. Такой загадочный и необъяснимый, он привлекал женщин и друзей, но они через некоторое время разочаровывались в нем, поскольку не находили в **этом** человеке постоянства и преданности.

Человек в желтой шляпе радовался солнцу и наступающему дню, открыто шел навстречу приключениям и открытиям. Ничто не пугало его, не останавливало, ведь впереди только свет, добро и теплота человеческих рук. Эта святая вера и наивность не раз подводили его, но ничто не могло повергнуть этого оптимиста в уныние. В обыкновенном камне он видел драгоценные кристаллы, в росинке – солнечную радугу, а в обыденности – чудеса. «Мечтатель, романтик, «не от мира сего», глупец-бессеребряник», – говорили о нем одни. «Богатейшей души человек, – говорили другие. – Кто же он: богач или бедняк – решать не нам».

А обладатель зеленой шляпы оказался в удивительном мире творчества. То, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, рассказы, пьесы для театра и кинематографа. Люди восторгались его талантом, находили в его трудах ответы на свои вопросы. Но как часто он, живя в мире своих творений, оказывался беззащитным перед лицом суровой действительности, неприспособленным к жизни в реальном мире.

Владелец синей шляпы оказался вечным странником и мыслителем, идущим одному ему ведомыми тропами, ориентируясь на одному ему понятные знаки и символы, не уклоняясь от цели, не торопясь и не замедляя свой ход. Замечая, примечая многое, он выбирал лишь то, что важно в данный момент для достижения поставленной цели. Именно эти качества позволили ему опуститься на морское дно и подняться в небесные выси. «Счастливым человеком, он достиг того, чего хотел», – скажут одни. «А сможет ли он поделиться своими открытиями, находками, мыслями и чувствами с другими, дабы заразить их жаждой открытий, свершений и побед?» – спросят другие. Пока у меня нет ответа на этот вопрос.

Но настал тот день и час, когда сыновья Шляпника вновь встретились под

крышей отцовской мастерской. Долгие зимние вечера проводили они за удивительными рассказами о своих странствиях, встречах, разлуках и жизненных уроках. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь начали они понимать, какое сказочное богатство оставил им Великий Мастер в наследство. И захотелось каждому примерить на себя шляпу другого, чтобы стать беспристрастным и критически мыслящим, умеющим видеть позитивные стороны и не бояться чувствовать, научиться творить и неотступно следовать к намеченной цели.

### **Упражнение «Все дело в шляпе»**

Теперь можно обсудить вопрос о том, как прочитанная сказка связана с темой «конфликты». Оказывается, в ней перечислены основные этапы анализа конфликтной ситуации:

- «Белая шляпа» – сухие факты,
- «Черная шляпа» – самое неприятное в этой ситуации,
- «Красная шляпа» – мои чувства в конфликте,
- «Желтая шляпа» – положительная сторона конфликта,
- «Зеленая шляпа» – метафора конфликта,
- «Синяя шляпа» – какой урок принес этот конфликт.

Для того чтобы ребятам стало понятно, как анализируется конфликт можно совместными усилиями разобрать с помощью «шляп» конфликт из жизни «одного мальчика», из кинофильма, книги и т. д.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Необходимо проанализировать недавний или актуальный конфликт с помощью «шляп».

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия, прощание.**

## **Занятие 12. «ПСИХОАНАЛИЗ» КОНФЛИКТОВ**

*Цели занятия:*

- Создание условий для анализа учащимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека.
- Работа с алгоритмом самоанализа конфликта, позволяющим найти конструктивный выход из конфликтной ситуации.
- Создание условий для поиска подростками стратегии рационального целеполагания в конфликте.

**Методические материалы:** доска, мел, тетради для индивидуальной работы, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение», картонные карточки

красного и черного цветов (по 20 штук) для упражнения «Красное и черное»; рабочие листы для упражнения «Красное и черное»; бумага для записей.

Ход занятия

### **Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

#### **Упражнение «Я и они»**

Группа делится на две подгруппы, представляющие собой две стороны типичного для подростков конфликта (родители – дети, учителя – ученики и т. д.) в конфликтной ситуации. Например, если это конфликт между учителем и учеником, можно предложить такую ситуацию: *«Некий ученик Вася Петров целую четверть пропускал уроки географии, потому что они стояли в расписании последними и из-за них он не успевал на тренировки по футболу. Учительница собирается поставить ему «неаттестацию», несмотря на то, что Петров выполнил все работы, которые она задавала на дом (и по учебнику, а по контурным картам)».*

Каждая подгруппа отныне представляет собой единое целое: одна – Васю Петрова, другая – учительницу по географии (допустим, Марию Ивановну). Необходимо «от собственного лица» записать свои мысли друг о друге, чувства в адрес друг друга и предполагаемые действия в этом конфликте.

Когда работа закончена, получившиеся «конфликтные портреты» Марии Ивановны и Васи Петрова записываются на доску, после чего подгруппы получают возможность «отфильтровать» списки приписываемых им мнений, зачеркивая то, что, на их взгляд, неверно. Оказывается, Мария Ивановна совсем неправильно думает о Васе Петрове, который на самом деле ее очень уважает и ценит, а Вася Петров напрасно считает Марию Ивановну злыдней. Обсуждение показывает, что в ситуации конфликта мы часто искажаем мнение противоположной стороны.

#### **Упражнение «Договор»**

Ребята работают индивидуально в тетради. Необходимо проанализировать какой-то недавний конфликт, в котором мы все время от времени принимаем активное участие. Схема для анализа такова:

Что сравниваем?	Что получается?
Мои интересы (что?)	
Мои проблемы? (почему?)	
Его интересы (что?)	
Его проблемы (почему?)	
Результат общения (итог)	
Мои предложения (как?)	



**Обсуждение.** Мы все время говорили о том, как люди конфликтуют. Сегодня мы попробуем понять, зачем они это делают. Итак, как вы думаете, зачем люди конфликтуют?

В ходе обсуждения этого вопроса на доске фиксируются обобщенные причины конфликтов, например: чтобы доказать свою правоту, чтобы что-то отобрать, чтобы стать главным, чтобы отстоять свои права и т. д. Всегда ли конфликт помогает этого достичь?

### **Упражнение «Красное и черное»**

Группа делится на две команды. Каждая команда получает набор из 20 карточек (10 красных и 10 черных) и рабочие листы:

- |        |         |
|--------|---------|
| 1. X   | 6. X    |
| 2. X   | 7. X    |
| 3. X   | 8. X    |
| 4. X   | 9. X    |
| 5. XxX | 10. XxX |

Командам необходимо в течение 10 ходов совместно заработать как можно больше условных денежных единиц путем обмена карточками, учитывая следующие правила:

		Мы получаем	
		Красную	Черную
Мы даем	Красную	+5	+10
	Черную	-10	-5

После 7-го и 9-го ходов команды имеют право провести переговоры, для которых делегируется по одному участнику от каждой команды.

Ведущий исполняет роль «почтальона». Перед каждым ходом он должен получить от каждой команды карточку-письмо и показать их командам только после того, как карточки оказались у него в руках.

Для этого упражнения необходима особая организация пространства. Желательно, чтобы команды сидели каждая вокруг своего стола, при чем столы должны стоять в разных углах (так чтобы было трудно подслушать обсуждение, проводимое другой командой).

Практика показывает, что даже при троекратном повторении инструкции ребята всегда теряют из нее слово «совместно» и игра начинает развиваться «на победителя». Это и есть тема для обсуждения. Почему команды не сумели получить максимум очков (280 у одной и 20 у другой или по 240 у каждой команды)? Оказывается, была неверно сформулирована цель обмена карточками: набрать как можно больше очков, обыграть другую команду.

Выбрав такую стратегию, команды редко набирают более 120 очков.

В ходе обсуждения формулируются и записываются на листе «Вопросы для рационального целеполагания» в ситуациях, когда взаимодействуют люди с разными на первый взгляд интересами: Что я делаю? Для кого? Каков будет результат? Каков критерий достижения этого результата?

Вопрос про критерии достижения результата является самым непонятным для ребят, но очень важным. Пояснить его можно на примере одного мальчика», который «не хотел, чтобы его притесняли родители». Что это значит? Может быть, «один мальчик» хочет, чтобы ему разрешали гулять до десяти вечера? Или чтобы не заставляли поддерживать собственную комнату в идеальном порядке? Или не лишали карманных денег за «двойку»? Ответ на этот вопрос и есть «критерий достижения результата».

Получается, что в конфликте очень важно не подозревать другую сторону во всех грехах, а ориентироваться на совместные интересы.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Необходимо разобрать какой-нибудь актуальный или возможный конфликт по сформулированному алгоритму:

1. Что я делаю?
2. Зачем?
3. Какого результата я жду?
4. Как я узнаю, что я его достиг?

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия.**

## **Занятие 13. «ДОВЕРИЕ В ОБЩЕНИИ»**

*Цели занятия:*

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.
- Экспресс-диагностика своего уровня доверия другим людям.
- Создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям.

Методические материалы: доска, мел, тетради для индивидуальной работы, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение», косынки для упражнений «Диктант» и «Слепой и поводырь»; карточки с заданиями «Лабиринт» (см. приложение); цветные карандаши.

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Обсуждение.** Когда мы с кем-то конфликтуем, мы часто ждем от

«противника» подвоха или, попросту говоря, не доверяем ему. Что значит «доверять людям»?

На доске записываются соответствующие ассоциации ребят. Если проанализировать эти ассоциации, их легко можно разделить на две группы («доверие – это хорошо», «доверие – это опасно»), причем первая группа все-таки получается явно побольше, чем вторая. Значит, несмотря на безусловный риск (а куда без него!) доверие часто помогает человеку.

### **Упражнение «Падение в парах»**

Ребята работают в парах. Один из них, повернувшись спиной к партнеру и разведя руки в стороны, падает назад, стараясь не сгибаться в пояснице. Второй должен поймать падающего. На начальных этапах упражнения можно стоять близко друг к другу в дальнейшем - отойти друг от друга на расстояние до 70-80 см. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый не побудет в обеих ролях в паре со всеми остальными участниками. Для более эффективной организации упражнения можно использовать принцип карусели, ограничив время работы каждой пары.

**Обсуждаются вопросы:** что помогало и что мешало в выполнении этого упражнения? Зачем людям нужно доверие к другим? Вывод, как правило, получается таким: доверие – это то, что способствует поддержанию близких отношений.

### **Индивидуальная работа в тетради**

Изобразить состояние доверия на бумаге. Если останется время, рисунки можно

показать друг другу и обсудить.

### **Разминка «Лабиринт вслепую»**

Группа делится на пары. Одному из играющих завязывают глаза и дают в руки карандаш. Второй получает карточку, на которой нарисован лабиринт. Нужно положить ее перед партнером и, используя только словесные инструкции (не дотрагиваясь до него), помочь начертить ему проход к сундуку с сокровищами. Линия не должна соприкасаться с границами лабиринта. Такое соприкосновение – «удар головой о стену». Нужно совершить как можно меньше таких «ударов».

На втором этапе упражнения ребята меняются ролями. Каждая пара получает вторую карточку. Теперь первый «ведет» карандаш второго.

**Обсуждение** посвящается вопросам взаимосвязи доверия и ответственности, лежащей на того человека, которому доверяют.

### **Упражнение «Слепой и поводырь»**

Это упражнение также требует деления на пары. Желательно перемешать пары таким образом, чтобы они не совпадали с парами из предыдущего

упражнения. Одному из ребят завязывают глаза, второму предлагают прогулять партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Можно усложнить задачу с помощью изменения привычной расстановки мебели и т. д. По завершении работы пары (на которую можно отвести, например, 6-7 минут) участники меняются ролями.

#### **Индивидуальная работа в тетради:**

Как я чувствовал себя в роли «слепого»?

Как я чувствовал себя в роли «поводыря»?

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия.**

### **Занятие 14. «ОБЩЕНИЕ С «ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ»**

*Цели занятия:*

- Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Зануда», «Эгоцентрик», «Агрессор».
- Обобщение опыта общения с «трудными людьми» - людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

Методические материалы: доска, мел, тетради для индивидуальной работы, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение карточки для упражнения «Дай совет».

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Обсуждение.** С какими людьми трудно общаться? На прошлом занятии мы выяснили, что с теми, кто не умеет слушать. Но «не уметь слушать» можно по-разному: как зануды, которые всегда задают массу н нужных вопросов; как самовлюбленные эгоисты, которые **все** переводят, на себя; как злобные, агрессивные люди, во всем подмечающие обидные вещи, и т. д.

**Упражнение «Зануда»**

Упражнение организуется по принципу карусели. Участники из внешнего круга -рассказчики. Они рассказывают слушателю какую-либо историю, рецепт пирога и т. д. Задача слушателя – после каждого предложения задавать вопросы типа «Почему?», «Зачем?» и т. д. Говорящему необходимо спокойно, не срываясь, довести рассказ до конца в течение трех минут (время отмеряется ведущим), После того как пройдена половина круга, внешний и

внутренний круги меняются ролями.

По завершении упражнения обсуждаются впечатления от общения с «занудой» и способы бесконфликтного общения с таким человеком. Результаты фиксируются на доске и в рабочих тетрадях в рамках индивидуальной работы.

### **Индивидуальная работа в тетради:**

Положа руку на сердце, бываю ли я когда-нибудь «занудой»?

Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «занудами» и к чему это приводит?

Правила общения с «занудами»	Отметка о соблюдении

**Обсуждение.** Любить себя – это хорошо или плохо? Что значит любить себя? Важно, чтобы разговор строился вокруг идеи о том, что «любовь к себе» и самоуважение не являются по своей сути тем, что психологи называют «эгоцентризм». Для иллюстрации можно привести выдержку из разговора двух подруг. Разговор длится уже два часа, в течение которых одна только и делает, что рассказывает о своих успехах и достижениях, а вторая молча слушает. Фраза принадлежит первой подруге: «Ну а теперь давай поговорим о тебе. Как тебе мое новое платье?»

### **Упражнение «Это что! А я...»**                    ^

Ребятам предлагается представить, что им чрезвычайно важно поделиться своими переживаниями, мыслями или идеями с собеседником. Задача собеседника - после каждой фразы говорящего произносить длинную тираду начинающуюся со слов: «Это что! А вот я ». Говорящему необходимо спокойно продолжать свой рассказ. Упражнение организуется аналогично упражнению «Зануда».

В обсуждении выводятся правила бесконфликтного общения с людьми, которые слишком сосредоточены на себе и редко замечают окружающих. Они фиксируются на доске и в рабочих тетрадях.

### **Индивидуальная работа в тетрадях:**

Бывает ли так, чтобы я сам говорил только о себе?

Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «самовлюбленными», и к чему это приводит?

**Обсуждение.** Какие чувства возникают у человека в тот момент, когда собеседник начинает нападать на него, всячески «давить» и т. д.?

Это и желание подчиниться, только бы отвязаться, и обида, и раздражение, и

злость, и даже желание оказать активное противодействие по закону, открытому еще Архимедом.

Выделяются различные типы конфликтных реакций («вулкан» «глиняный горшок», «волна», «накопитель», «реактор»). Результаты фиксируются на доске.

#### **Упражнение «Дай совет»**

Ребятам, разделившись на малые группы, предлагаются различные ситуации конфликтного взаимодействия с человеком, проявляющим те или иные реакции. Необходимо сформулировать эффективную стратегию поведения в подобной ситуации и дать совет человеку, который в ней оказался. Карточки с описанием ситуаций составляются ведущим. По завершении упражнения в обсуждении «советы» корректируются.

**Заполнение анкеты «Мнение».**

**Завершение занятия.**

### **Занятие 15. «ЗАВЕРШАЮЩИЙ УРОК»**

*Цель занятия:* создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.

Методические материалы: доска, мел, тетради для индивидуальной работы, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение» бумага для завершения занятий; фломастеры, скотч.

Ход занятия

**Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.**

**Обсуждение.** Чем мы занимались на наших встречах? Что мы проходили? Можно полистать тетрадь и вспомнить. Для следующего упражнения нужно выбрать три наиболее симпатичных темы и соблюдать в упражнении выявленные там закономерности.

#### **Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение»**

Ребятам предлагается представить, что они дрейфуют на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ее точное местонахождение не известно из-за поломки навигационных приборов, но до ближайшей земли порядка 2000 миль на юго-запад. Во время катастрофы уцелели только несколько предметов, список которых есть у каждого в рабочих тетрадях. Ребятам также сообщается, что среди имущества уцелевших людей остались только пачка сигарет, коробок спичек и несколько десятирублевых банкнот. Необходимо проранжировать оставшиеся целыми предметы по степени их значимости для выживания в своих тетрадях:

1. Зеркальце для бритвы.

2. Канистра с водой.
3. Противомоскитная сетка.
4. Один ящик пищевого НЗ.
5. Карты Тихого океана.
6. Надувная подушка.
7. Канистра с бензином.
8. Транзисторный радиоприемник
9. Репеллент от акул.
10. Шесть кв. м. полиэтилена.
11. Одна бутылка рома.
12. Пять метров нейлонового каната.
13. Две коробки шоколада
14. Рыболовная сеть.

Сначала ребята ранжируют список самостоятельно, затем в парах, вырабатывая общее мнение о ценности того или иного предмета для выживания. Необходимо отстаивать свою точку зрения.

Выработанные в парах точки зрения должны быть сведены к единой системе рангов. Группа в течение 10 минут должна выработать единый ответ, желательно правильный. Ответ фиксируется на доске.

Полученные результаты сопоставляются с результатами ранжирования предложенных предметов по степени значимости для выживания, выполненного профессиональными спасателями. С их точки зрения, на первом месте должны быть предметы, с помощью которых можно привлечь внимание поисковой группы (зеркальце, с помощью которого можно подать сигнал вертолетчикам, бензин, который можно поджечь). Далее следуют вода и еда, потом то, с помощью чего можно собирать пресную воду (полиэтилен) и добывать еду (рыболовные снасти). Затем – алкоголь (только в медицинских целях, поскольку вызывает обезвоживание, а пресной воды и так нет). Все остальное – второстепенно.

### **Индивидуальная работа в тетради:**

Какие «сильные» стороны я заметил (а) в своем общении на этом занятии?

### **Обсуждение всех предыдущих занятий.**

### **Завершение занятия.**

Это – последнее занятие. Сейчас есть шанс оставить о себе другим ребятам память. Для этого каждому (в том числе и ведущему) на спину скотчем наклеиваются листы бумаги, на которых каждый фломастером пишет «хозяину» листа какой-то комплимент. Листы остаются у ребят «на память», так же как и рабочие тетради.

## Анкета «Мнение»

Твое тренинговое имя \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень твоей включенности в процесс. **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе \_\_\_\_\_
- по отношению к группе \_\_\_\_\_
- по отношению к ведущему \_\_\_\_\_

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный "прорыв", что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: \_\_\_\_\_

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему? \_\_\_\_

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.)

6. Что ты еще хотел бы написать?

**Подпись**



«Лабиринт вслепую»

