***Оглавление***

Пояснительная записка…………………………………………….………..…..1

Цели и задачи программы………………………………………………………2

Организация деятельности………………………………………………………2 Правила группы………………………………………………………………… 3 Содержание занятий……………………………………………………………..4

Первое занятие……..……………………………………………….……………4

Второе занятие…………………………………………………….......................9

Третье занятие…………………………………………………..………………12

Четвертое занятие………………………………………………………………16

Список литературы…………………………………………………………..…20

***Пояснительная записка***

Личность очень сложна, существует множество определений, описывающих ее стороны. Согласно « Психологическому словарю»: «Личность- 1. Отдельный человек как индивидуальность, как субъект отношений и сознательный деятельности, в процессе которой он создает, воспроизводит и изменяет социальную реальность. 2. Относительно устойчивая система социально значимых и уникальных индивидуальных черт, характеризующих индивида, формирующаяся в процессе социализации и являющаяся продуктом индивидуального опыта и социального взаимодействия».

Есть и другие определения, например: « Личность- устойчивая система мировоззренческих, психологических и поведенческих признаков, характеризующих человека».

В структуре личности можно выделить три составляющие, содержание которых свидетельствует о ее зрелости:

1) Познавательная составляющая- включает представления человека о себе, других и мире; зрелая здоровая личность отличается тем, что:

- оценивает себя как активного субъекта жизнедеятельности, совершающего свободные выборы и несущего за них ответственность.

- воспринимает других людей как уникальных и равноправных участников процесса жизнедеятельности;

2)эмоциональная составляющая зрелой здоровой личности включает:

- способность доверять своим ощущениям и рассматривать их как основу для выбора поведения, т.е. уверенность в том, что мир действительно таков, каким представляется и сам человек способен принимать и осуществлять правильные решения.

- способность переживать сильные положительные и отрицательные эмоции, соответствующие реальной ситуации;

3) поведенческая составляющая состоит из действий по отношению к себе, другим людям и миру. У зрелой здоровой личности:

-действия направлены на самопознание, саморазвитие, самореализацию;

- по отношению к другим основано на доброжелательности и уважение их личности;

Личностный рост человека заключается в постоянном, неуклонном развитии его личностного потенциала.

Личностный потенциал- это обобщенная, системная характеристика индивидуально- психологических особенностей личности исходить их устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильности деятельности и смысловых ориентаций при внешнем давлении и изменяющихся условиях.

Для личностного роста важен сам факт движения. Процесс личностного роста целостный, взаимосвязанный, и рост в одном личностном измерении способствует продвижению других. Открытие и обретение себя дают возможность человеку становиться все более свободным и ответственным дружелюбным и открытым, сильным и творческим и в конечном итоге, более зрелым и способным воспринимать мир, не как угрозу, а как условие для своей жизни.

***Цель программы:***

Осознание и преодоление психологических проблем, которые препятствуют решению жизненных и профессиональных задач.

***Задачи программы:***

- снятие барьеров в общении и развитие уверенности в себе;

-коррекция коммуникативных навыков;

-приобретение психологических знаний;

 - развитие представлений человека о самом себе.

***Организация деятельности:***

Количество занятий: 4 дня;

Количество участников: 12 человек;

Продолжительность занятия: 2 часа.

***Оборудование и материалы для проведения тренинга:*** Доска, мел, стол, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, фломастеры, мячик.

 ***Правила группы***

***Недопустимость непосредственных оценок человека***. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания, типа: « Ты мне не нравишься», «Ты плохой человек», а просто подчеркнем «Ты плохо поступил».

***Уважение к говорящему***. Когда высказывается кто- либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет.

***Конфиденциальность происходящего в группе*.** Все , что происходит во время занятий, никогда но под каким предлогом не выносится за пределы группы.

***Активное участие в происходящем.*** В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

***Общение по принципу «здесь и теперь».*** Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждает только здесь и теперь.

***Искренность в общении.*** Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду.

***Доверительный стиль общения.*** Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники больше доверяли друг другу, в качестве первого шага доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты».

***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ***

***Занятие 1***

 *Задачи занятия:* знакомство участников друг с другом и с психологи­ческим тренингом как методом работы, формирование интереса и мо­тивации к посещению дальнейших занятий.

 ***Упражнение на знакомство:***

 ***Время 15 минут;***

« Здравствуйте уважаемые участники , сейчас мы будем знакомится, но не обычном способом. Кот-то первый, кто сам захочет, назовет свое имя и два качество, которое мешает. Второй человек, сидящий рядом с ним в кругу по часовой стрелке, повторяет все, что сказал первый, то есть его и два качества, а затем говорить о себе. Далее все повторяют только двух предыдущих участников.

***Рефлексия*:** понравилось ли вам упражнение? Что было труднее: говорить о себе или повторять за другим?

 ***Упражнение-разминка «Карандаши»***

 ***Время 12 минут;***

*Описание упражнения.* Суть упражнения состоит в удержании каранда­шей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют под­готовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напро­тив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в сво­бодный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажи­маются между подушечками указательных пальцев соседей. 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.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

* Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед —
поднять руки).
* Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
* Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.
* Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

***Рефлексия:*** понравилось ли вам это упражнение? Что почувствовали при выполнении данного упражнения?

***Игра «Дракон ловит свой хвост»***

***Время: 15 минут***

*Описание игры.* Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны — это «голова», а конец — «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естест­венно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять поря­док построения участников в колонне.

***Рефлексия:***были ли трудности при выполнении данного упражнения?

***Упражнение «Запоминание позы»***

***Время: 15 минут;***

*Описание упражнения.* Участники произвольно располагаются в про­странстве и принимают любые позы, какие только захотят. Водящий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего выходит за дверь. Тем временем каждый участник меняет какую-то одну деталь в своем положении. Водящий возвраща­ется и пытается по памяти восстановить позу каждого из участников в первозданном виде. Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

***Рефлексия:***в чем была трудность? Что помогло запомнить позы?

***Упражнение «Слушание в разных позах»***

***Время 15 минут;***

*Описание упражнения*. Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре является говорящим, второй- слушающим. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего их разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется- говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение- теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняется, и упражнение повторяется.

***Рефлексия****:* в какой позе было труднее слушать, а в какой говорить? Понравилась ли вам упражнение?

***Упражнение «Зеркало»***

***Время 10 минут;***

 *Описание упражнения:* участники разбиваются на пары и встают лицом друг другу. Соседние пары располагаются на расстоянии более двух вытянутых рук. Участники в парах договариваются, кто начнет упражнение, а кто продолжит. Тот кто начинает, будет делать различные движения туловищем, головой, ногами, глазами, менять мимику. Второй участник пары повторяет все движения партнера с максимальной точностью. По сигналу ведущего происходит смена ролей и остановка движений.

*Рефлексия*: что вы чувствовали и думали, когда задавали движения и когда их повторяли? Что вам легче было делать?

***Упражнение « Смена одежды»***

***Время 15 минут;***

*Описание упражнения*: Один участник выходит за дверь. Остальные участники группы меняются частями одежды. Вошедший должен определить, у кого что не свое, и водворить вещь на хозяина.

***Рефлексия:*** что вам понравилось, а что не понравилось?

 ***Упражнение «Чепуха»***

***Время 15-17 минут;***

*Описание упражнения.* Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник по­лучает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и пе­редает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п. Обра­тите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «во­обще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда во­просы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов.

Кто?

Где?

С кем?

Чем занимались?

Как это происходило?

Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

***Рефлексия:*** понравилось упражнение вам?

***Рефлексия прошедшего занятия;***

Участники осознают качественные изменения, кото­рые произошли с ними в ходе тренинга. Вопросы:

• Что дала тебе тренинговая работа?

• Произошли ли в тебе какие-либо изменения?

• Как можно использовать приобретенные навыки в ра­боте, учебе, повседневной жизни?

***Занятие 2.***

 *Задачи занятия:* развитие навыков невербальной коммуникации, экс­прессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Данное занятие носит преимущественно игровой характер и построено на применении как новых, так и модификациях уже известных участникам игр и упражнений.

***Упражнение « Приветствия»***

***Время 10 минут;***

Сейчас наша задача будет состоять в том, чтобы поприветствовать одного участника несколько раз.

***Рефлексия:*** как вы чувствовали себя во время упражнения? Контакт с кем из членов группы вам запомнился?

***Упражнение «Сбор по голосам»***

***Время 15 минут;***

*Описание упражнения.* Ведущий раздает участникам заранее подготов­ленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.), — по 2-3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Веду­щий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговари­вать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

***Рефлексия:*** Какие чувства испытывали? Что вам понравилось, а что не понравилось?

***Упражнение «Круг доверия»***

***Время 10 минут;***

Раскачивание происходит не в парах, а в небольшом плотном кругу. Диаметр круга около 1,5 м, водящий находится в центре. Оптимальной является ситуация, когда круг составляют 8 человек, юноши и девушки стоят через одного. Об­мен впечатлениями происходит после каждого качания.

Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли излиш­нюю физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга. Упражнение ори­ентировано на проявление не физической силы, а взаимной ответ­ственности и эмпатии.

***Рефлексия:*** понравилось вам упражнение? В чем испытывали трудность?

***Упражнение «Стеклянная дверь»***

***Время 15 минут;***

*Описание упражнения.* Участники разбиваются на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй — нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд — потом поезд уйдет». Участники становятся ли­цом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м, ведущий дает команду: «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15-17 се­кунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» — общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

***Рефлексия:*** Какую информацию несли ваши движения и движения вашего партнера? Что вам легче было делать?

***Упражнение «Разговор в рисунках»***

***Время 15 минут;***

*Описание упражнения.*  Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5 ми­нут ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями .в кругу.

***Рефлексия:*** были ли трудности? Какие эмоции испытали?

***Упражнение «Скульптор и глина»***

***Время 12 минут;***

*Описание упражнения.* Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй — «глины». Задача «скульптора» — вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» — быть пластичной, податливой, максимально полно вопло­тить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставля­ются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

***Рефлексия:*** какие трудности возникли в ходе упражнения? Какие впечатления?

***Игра-соревнование «Замороженные»***

***Время 10 минут;***

*Описание игры.* Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «за­мороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происхо­дящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр крута и пытается «разморозить» кого-нибудь из них — своими жестами, мимикой, выска­зываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь дви­жение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и при­соединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

***Рефлексия:*** какие трудности испытали при выполнении *упражнения*?

***Упражнение « Комплимент, пожелание, вопрос с мячом»***

***Время 13 минут;***

*Описание игры* все сидят или стоят в кругу тот, кто начинает, говорит какой-либо комплимент, пожелание или задает вопрос конкретно кому- нибудь из участников и бросает ему мяч. Поймавший также должен кинуть кому- нибудь мяч, одновременно говоря комплимент или пожелание. Если был задан вопрос, то сначала надо ответить на вопрос, затем задать свой вопрос и кинуть мяч тому, кого спрашиваешь. Кидать мяч можно только тому, кто еще не участвовал.

***Рефлексия:*** легко ли было говорить комплименты?

***Рефлексия прошедшего занятия:***

Участники осознают качественные изменения, кото­рые произошли с ними в ходе тренинга. Вопросы:

• Что тебе дало сегодняшняя тренинговая работа?

• Произошли ли в вас изменения?

***Занятие 3***

*Задачи занятия:* сформировать представление об общении как о пси­хологическом явлении. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

***Разминка «Привет себе»***

***Время: 12 минут;*** *Описание упражнения.* Группа встает в круг, спинами к его центру, и начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, ше­потом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот при­вет, который сами хотели бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник тем временем отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2-3 человека, а не до­жидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выпол­нять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог расслышать только тот под­росток, которому она непосредственно адресована.

***Рефлексия:*** понравилось вам упражнение?

***Упражнение «Летает*** *—* ***не******летает»***

***Время 12 минут;***

*Описание игры* Все встают в круг. Тренер дает инструкцию: «Я буду называть разные предметы или животных. Если я назову что-нибудь летающее, например, самолет или воробей, то вы должны поднять руки, а если не летающее, то не поднимать». Через какое-то время ошибившихся можно выводить из игры и играть до победителя.

***Рефлексия:*** какие трудности испытывали при выполнении упражнения?

 ***Упражнение «Я самая красивая»***

***Время 15 минут;***

*Описание игры*Для данной разминки необходимо два сарафана (или передника) и две косынки. Участники разбиваются на две команды. Каждая стоит на старте шеренгой, в затылок друг другу. Впереди команд на расстоянии 8—10 метров ставятся стулья, на них кладут по сарафану и косынке. По сигналу тренера первый участник команды подбегает к стулу, надевает сарафан, повязывает косынку и громко говорит: *«Я* самая красивая». Затем снимает с себя сарафан и косынку, кладет их на стул и возвращается за стартовую линию. За ним следующий участник проделывает то же самое.

***Рефлексия:*** что вы чувствовали когда говорили « я самая красивая»? понравилось упражнение?

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

***Время 15 минут;***

*Описание игры* Все встаютв пары. Если участников нечетное число, то один не играет или встает в пару с тренером. В парах договариваются, кто первый, кто второй. Второй номер закрывает глаза. Первый ведет напарника за собой туда, куда ведет тренер. Переговариваться нельзя. Взаимодействие в парах только через руку. В конце можно сделать препятствие — тренер со своим напарником перекрывают дверной проем руками. На обсуждении можно задать несколько вопросов: как вас вели? как преодолевали препятствие? было ли желание попросить о чем-то?

***Рефлексия:*** вы испытывали трудности? Вам понравилось упражнение?

***Упражнение «Рисование по инструкции»***

***Время 13 минут;***

*Описание упражнения*. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенным на рис. 6. Его задача — ин­структировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение. Упражнение проводится в двух вариантах:

* с обратной связью — рисующий участник может задавать уточня­ющие вопросы;

без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя.



Рис. 6. Образцы карточек для рисования по инструкции

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно пока­зывают преимущество общения с обратной связью.

***Рефлексия:*** какие трудности испытывали при выполнения упражнения?

***Упражнение «Бип» («Чужие коленки»)***

***Время 15 минут;***

*Описание упражнения.* Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий становится в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближа­ется к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Обладатель коленок, на которые сел водящий, произ­носит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего — угадать по голосу, на чьих коленях он сидит.

***Рефлексия:*** какие трудности испытывали? Понравилось упражнение?

***Упражнение «Поиск предметов» (вербальное общение)***

***Время 16 минут;***

*Описание упражнения.* Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в тренинговом классе небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спря­тав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в по­мещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязы­вают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а остав­шийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания — в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

***Рефлексия:*** вам понравилось упражнения? Были ли трудности?

***Упражнение «сообщение о желании»***

***Время 13 минут;***

*Описание игры* упражнение выполняется в парах. Каждый участник пишет на листке какое- нибудь простое желание, которое партнер сможет тут же выполнить, если поймет, о чем его просят. Члены пар стараются по очереди сообщить партнеру о своем желании и попросить его выполнить, не говоря о нем прямо, а косвенно подводя партнера к пониманию своего желания. Когда партнер сделает то, что он понял, или откажется от попыток понять, нужно продемонстрировать ему листок.

***Рефлексия:*** трудно ли было понять о чем вас просят?

 ***Рефлексия прошедшего занятия:***

Участники осознают качественные изменения, кото­рые произошли с ними в ходе тренинга. Вопросы:

• вам понравились тренинговые упражнения?

• вы почувствовали сплоченность группы?

 ***Занятие 4***

 *Задачи занятия:* продолжение работы на формирование интереса к занятиям и сплочение группы. Введение понятия «психологическая информация», обоснование невозможности ее однозначного разделе­ния на хорошую и плохую.

***Разминка «Построение круга»***

***Время: 10 минут;***

*Описание упражнения.* Участники закрывают глаза и начинают хао­тично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет избежать разговоров, мо­гущих создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает "повторный условный сигнал, по которому участники откры­вают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

***Рефлексия:*** понравилось вам упражнение? Какие были трудности?

***Упражнение «Карлики и великаны»***

***Время 10 минут;***

 *Описание игры* Все встают в круг. Тренер дает инструкцию: «Я буду говорить два слова — или «карлики» или «великаны». Если я скажу «карлики», то вы все должны сесть на корточки, а если «великаны», то встать».Тренер может намеренно подавать неправильные команды, например: «Кастрюли! Валенки! Ворота!» и т. п. Через какое-то время ошибившихся можно выводить из игры и играть до победителя.

***Рефлексия:*** что вы почувствовали?

 ***Упражнение «Подпрыгивания на 3»***

***Время 12 мнут;***

*Описание игры* Стоя в кругу, группа считает от 1 до... Каждый по очереди называет очередное возрастающее число. Вместо числа, включающего 3, или делящегося на 3, нужно подпрыгнуть. Через какое-то время тех, кто ошибся, можно исключать. И так до победителя.

***Рефлексия:*** какие трудности испытывали?

***Упражнение «Муха»***

***Время 10 минут;***

 Описание игры Все сидят в кругу. Тренер дает инструкцию: «Сейчас мы будем гонять «муху» по воображаемому квадрату из девяти клеток (3x3). Сначала она находится в центре. Перемещать можно на одну клетку (вправо, влево, вверх, вниз). Нельзя вылезать за границы квадрата. Надо удержать «муху» в течение трех минут. Два варианта — с образцом перед глазами и без. Ходы делаются по очереди по кругу.

***Рефлексия:*** вам понравилось упражнения?

***Упражнение «Пианино»***

***Время 12 минут;***

Все садятся в круг как можно ближе друг к другу. Правую руку кладут на колено соседа справа, а левую на колено соседа слева. Хлопать по кругу по очереди, изображая проигрывание гаммы. Не стоит делать в первый день.

***Рефлексия:*** какие трудности были?

***Упражнение «Самокат-самолет»***

 ***время 12 минут;***

 *описание игры* Соревнование в парах. Говорить можно только эти два слова — или «самолет» или «самокат». Оба участника говорят одновременно. Один человек работает на согласование, другой — на рассогласование. Проговаривая одно из слов одновременно, разыгрывают очки. Каждый раз — очко выигравшему. То есть если слова совпали — то очко тому, кто работает на согласование, и наоборот. Игра идет до одиннадцати очков. Потом надо поменяться ролями или устроить соревнование по олимпийской системе (выигравшие в парах соревнуются между собой и так до последнего победителя).

***Рефлексия:*** какие трудности вы испытывали? Упражнение понравилось или не понравилось?

***Упражнение «Рисунок- вдвоем»***

***Время 15 минут;***

*Описание игры* Все садятся в парах близко друг к другу. Один лист и одна ручка на двоих. Тренер просит, чтобы молча, за 10 секунд каждый придумал, какой рисунок он будет рисовать. Затем одновременно, держась за одну ручку, оба в паре, рисуют свои рисунки. В конце, не договариваясь, подписывают то, что получилось (нужно написать название одновременно). При обсуждении рисунки кладутся в круг, на пол.

***Рефлексия:*** что вы чувствовали при рисование?

***Упражнение «Конверты с именами»***

***Время 12 минут;***

*Описание игры* тренер кладет где-нибудь (на столе, на подоконнике и т. п.) конверты с именами участников. Каждый участник пишет пожелания остальным (обязательно каждому) и вкладывает в конверты. Тренер проверяет, чтобы количество пожеланий в конвертах совпадало с числом участников, потом запечатывает их и вручает тому, кому они адресованы.

***Рефлексия:*** понравилось ли вам упражнение? Какие чувства вы испытывали?

***Заключительная часть***

*Задача занятия:* получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.



***Упражнение «Чемодан»***

*Описание упражнения.* Каждый из участни­ков по очереди выходит за дверь на несколь­ко минут. В это время все остальные со­бирают ему «чемодан» — путем групповой дискуссии выделяют по 3 положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и запи­сывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разво­рачивать и читать его разрешается только

после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.

Длительность упражнения предсказать довольно трудно, очень приблизительно можно ориентироваться На цифру 6 минут на чело­века (по минуте на качество). Если группа большая и/или участники склонны к длительной и обстоятельной беседе, то работа может занять и все двухчасовое занятие.

***Рефлексия:***на этом мы завершаем наш тренинг. Надеюсь что он вам помог и всего вам хорошего.

***Рефлексия прошедшего тренинга:***

Участники осознают качественные изменения, кото­рые произошли с ними в ходе тренинга. Вопросы:

• какие изменение произошли за эти четыре занятия?

• вам понравился наш тренинг?

***Список литературы.***

*Анн Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.

*Баева И. А.* Тренинг психологической безопасности в школе. СПб., 2002.

*Баркли Р., Кэйпл Д.* Теория и практика тренинга. СПб., 2002.

*Березников А.* Обратная связь в групповой работе с подростками // Жур­нал практического психолога. 1999. № 3.

*БольшаковВ. Ю.* Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. СПб., 1996.

*Бурнард Ф.* Тренинг межличностного взаимодействия. СПб., 2001.

*Былеева Л. В.* и др. Подвижные игры. М., 1974.

*Бачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.

*Бачков И. В.* Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М., 2002.

*Бачков И. В., Дерябо С. Д.* Окна в мир тренинга. Методологические осно­вы субъектного подхода к групповой работе. СПб., 2004.