**Пояснительная записка.**

Формируясь и развиваясь в обществе, человек включается во множество социальных связей, взаимодействует с самыми разными людьми по самым разным поводам.

Весь спектр многогранных, многосторонних связей охватывается понятием «общение». По определению Петровского, «общение – это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека».

Способность к общению включает в себя:

1. Желание вступать в контакт с окружающими («Я хочу»)

2. Умение организовать общение («Я умею), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации.

3. Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими («Я знаю»).

Итак, трудно представить себе сферу более многомерную, многотрудную, а главное, весьма деликатную, порой трудноуловимую, чем общение.

Исследования свидетельствуют о том, что многочисленные конфликты в семьях, на производстве, в воспитании детей возникают именно из-за отсутствия культуры общения.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития личности подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования.

Уже в младшем подростковом возрасте развивается потребность разобраться в своих поступках, оценить сложные жизненные ситуации, высказать свои суждения о жизни, складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. А, главное, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения.

Именно интимно-личностное общение со сверстниками становится ведущей деятельностью подросткового возраста. Отношения с товарищами, находясь в центре жизни подростка, во многом определяют все остальные стороны его поведения и деятельности.

Л.И. Божович отмечает, что если в «младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков», наоборот, «привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками».

Для подростков важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Это стремление является ведущим мотивом поведения детей в средних классах.

Подросток, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому снижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости, отклонениям в психическом развитии, возникновению аффективных переживаний, может стать причиной недисциплинированности, снижения успеваемости и даже правонарушений подростка.

Все это вызывает необходимость проведения систематических факультативных занятий – научно-обоснованных, помогающих школьнику изучать наряду с многообразием мира и самого себя, увидеть себя в центре человеческих взаимоотношений.

Мы считаем, что наряду с этим, очень важно показать подростку, что целостный процесс общения наряду с информативно-коммуникативной функцией, функцией познания людьми друг друга, включает и функцию самопознания.

**Цель** – развитие коммуникативной компетентности как одной из важнейших компетенций, способствующих успешной адаптации личности в обществе.

**Основные задачи:**

1.Расширить у обучающихся понятие «общение».

2. Вызвать у подростков интерес к проблемам общения.

3. Познакомить с различными видами и формами человеческого общения.

4. Показать многообразие общения человека с окружающим миром и людьми

5. Показать зависимость успехов человека, его настроения от соблюдения им установленных в обществе правил общения и человеческого поведения.

Программа рассчитана на 35 часов и предназначена для обучающихся 5 классов.

 В тематике занятий прослеживается линия, направленная от осознания себя как личности к осознанию себя в социуме.

По своей структуре занятия состоят **из следующих частей:**

- вводная часть, актуализирующая имеющийся опыт и житейские знания (в этой части применяются такие психологические упражнения, как «мозговой штурм» и специальные» разогревающие» упражнения);

- основная часть, направленная на формирование новых представлений (осуществляется с использованием ролевых игр, творческих этюдов, элементов психодрамы и т.д.)

-заключительная часть (включает осмысление полученного опыта, рефлексию).

В процессе групповой работы используются различные приемы, они, как правило, полифункциональные, с их помощью можно решать сразу несколько задач. Это:

- ролевые игры. В ролевых ситуациях учащиеся ставятся в положения, ролевантные их реальной деятельности, и оказываются перед необходимостью изменить свои установки на окружающий мир;

- психогимнастические игры;

- дискуссионные игры;

- эмоционально-символические методы (групповое обсуждение различных чувств, направленное рисование)

- релаксационные методы;

-когнитивные методы, помогающие «освобождению» мышления от иррациональных убеждений, т. е. «умственного мусора»

 **Основными критериями усвоения** материала являются:

- анализ продуктов познавательной деятельности;

- целенаправленное наблюдение за работой учащихся на занятиях;

- умение учащихся давать самооценку и оценку происходящим событиям с необходимыми комментариями и объяснениями.

В результате изучения курса **учащихся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:**

- овладеть психологической лексикой;

- овладеть «эмоциональной грамотностью»

- осознать свои достоинства и достоинства других людей;

-осознать свое место в социуме.

-сформировать стойкое убеждение в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения.

**В качестве измерителей оценки** развития коммуникативных способностей, перцептивных и рефлексивных способностей могут быть использованы следующие методики:

1. Социометрия

2 .Тестовая карта №2. Психологический климат школьного коллектива

3. Ценностные ориентации

 4. Тест школьной тревожности Филлипса

5. Анкета «Умеешь ли ты общаться»

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Знакомство

Занятие 2.Общение в жизни человека

Занятие 3. Что мы знаем об общении

Занятие 4. Общение-дело общее

Занятие 5. Мой мир

Занятие 6. Я - это интересно
Занятие 7. Что я знаю о самом себе?
Занятие 8. Я в глазах других

Занятие 9. Работа с Я- образом

Занятие 10. Почувствуй себя любимым
Занятие 11. Моя самооценка
Занятие 12. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги
Занятие 13. Ярмарка достоинств

Занятие 14. Сделай себя счастливей
Занятие 15. Ищу друга

Занятие 16. Усиление сплочённости

Занятие 17. Путь доверия

Занятие 18. Почему люди ссорятся?

Занятие 19. Агрессия и гнев
Занятие 20. Барьеры общения
Занятие 21. Учимся жить без конфликтов

Занятие 22. Умение слушать

Занятие 23. Как хорошо уметь…

Занятие 24. Как важно уметь задавать вопросы

Занятие 25. Практикум активного слушания
Занятие 26. Услышь меня
Занятие 27. Уверенное и неуверенное поведение
Занятие 28. Нужна ли агрессия?

Занятие 29. Учимся пониманию

Занятие 30. Мои проблемы
Занятие 31. Мои обиды
Занятие 32. Что такое критика

Занятие 33. Комплименты или лесть?
Занятие 34. Груз привычек
Занятие 35. Азбука перемен

**ЗАНЯТИЕ 1. “ЗНАКОМСТВО”**

**1. “Знакомство”**

**Цель:** сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т. д.

**2. “Таблички с именами”**

**Цель:**знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Каждый ребёнок пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

По окончании работы каждый называет свое имя и расшифровывает свою эмблему.

**3. “Молекулы”**

**Цель:** повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: “Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

**4. “Три товарища”**

**Цель:**знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета. (приложение 1)

**Анкета “Три товарища”**

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. “Гордиев узел”**

**Цель:**снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

**6. “Рефлексия”**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**7. “Колокол”**

**Цель:** сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

**ЗАНЯТИЕ 2. «ОБЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»**

**Цель: д**ать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.
ХОД ЗАНЯТИЯ

**Психолог.** *Кто может попытаться раскрыть понятие «****общение»****?*
(Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе — свое Я, а ты мне — свое Я.)
*Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Для чего это нужно?*
(Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)
**Психолог**  подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

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

**Психолог.** *Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. Давайте проверим, какие вы в общении.*Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество этих листочков равно количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана

на доске.

+ 2 — с тобой очень приятно общаться;
+ 1 — ты не самый общительный человек;

0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 — с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома
**Психолог.** *Если результаты вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что все зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.
А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке:  «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на  другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.*

**ЗАНЯТИЕ 3. «ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ ОБЩЕНИИ»**

***Задачи:*** способствовать актуализации материала о важнейших темах 3-го класса; помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми.

***Материалы:***  мяч, на магнитной доске карта страны Общения с проложенным маршрутом (на карте не написаны названия остановок), карточки размером 2–3 см с написанными знаками “!”, “?”, фломастеры, цветные карандаши, большие листы ватмана.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Организационный момент**

***Упражнение “Продолжи цепочку”***

***Психолог.*** *Вам знакомо это упражнение. Сегодня я начинаю цепочку из имен героев сказки “Королевство Разорванных Связей”, которую мы начали читать в 3-м классе.*

Психолог передает мяч тем, кто вспомнит героев книги (Юля, Гаф Гафыч, Джек-Подружитель, Пси-Маг и другие).

***Психолог.*** *Именно эти герои на протяжении трех лет помогали нам изучать свой внутренний мир, постигать тайны общения. И сегодня перед нами задача вспомнить всё…*

на доске записывается тема “Что мы знаем об общении”.

**2. Работа по теме**

***Психолог.*** *Я начинаю писать слова. По первым буквам догадайтесь, что это за слова.*

*Общи* (тельность). (*Замк* (нутость).

*Кон* (такт). (*Кон* (фликт).

*Св* (язь). (*Св* (обода).

*Какие ассоциации у вас возникают при чтении этих слов?*

А теперь в рабочих тетрадях символически изобразите “конфликт” и “контакт”.

*Заметили ли вы, что одинаково начинаются слова — контакт и конфликт, свобода и связь? А в чем различаются эти слова по смыслу? Совместимы ли они или являются взаимоисключающими понятиями?*

В случае затруднения достаточно просто сообщить детям, что иногда продолжение контакта невозможно без конфликта. Как и когда это бывает — мы узнаем в 4-м классе. А свобода без “связанности” определенными обязательствами превращается во вседозволенность. Этой теме тоже будут посвящены уроки “Психологической азбуки” в 4-м классе.

***Психолог***.*Именно так, “Конфликт и контакт”, называлась одна из наших остановок на маршруте по стране Общения.*

***Задание “Восстанови карту”***

***Психолог.****Вот карта нашего путешествия. На ней вы видите маршрут, по которому мы двигались в течение прошлого года. Однако здесь нет названий пунктов наших остановок. Попробуйте восстановить их.*

Обсуждение проходит в четверках, дети должны вспомнить символ и название каждой станции. Затем на карте восстанавливается маршрут так, как он выглядел в 3-м классе. Названия прикрепляются к пунктам остановок. После станции “Сочувствие и сопереживание” указано продолжение маршрута, которое уходит за пределы карты. На этом внимание детей пока не фиксируется.

***Задание “Восстанови в памяти”***

***Психолог.****У каждого из вас на парте карточки со знаками “!”, “?”. Теперь вновь посмотрите на карту. Летом у вас было время, насыщенное общением. И наверняка появился опыт по каждой теме наших остановок, а возможно, возникли новые вопросы. Поставьте знак “!” возле той темы, знание которой вам пригодились летом, а “?” — там, где вы встретились, возможно, с трудностями, появились какие-то вопросы.*

После того как ребята прикрепят к карте знаки, желательно организовать подробное обсуждение того, что получилось; при этом повторяется материал 3-го класса и обращается внимание на особенности общения детей летом.

***Психолог***.*Какие игры и упражнения вам запомнились с прошлого года? В этом году нас ждет встреча с новыми играми, и с одной из них я вас сейчас познакомлю. В нее вы можете играть самостоятельно на перемене.*

***Игра “Корабль среди скал”***

(см. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать. — Ч. 2. — М., 2001. С. 104)

***Психолог.****Образуйте, пожалуйста, большой круг, взявшись за руки. Это берег, в середине — море. В море есть скалистые утесы. Пусть кто-то из вас выйдет со стулом и станет “скалой”. Другой будет кораблем, кто-то — капитаном корабля. “Кораблю” мы завяжем глаза, и капитан будет им управлять с помощью одних только слов. Важно провести корабль между скалами из одной гавани к другой. Определимся, где будут гавани. Команды у капитана могут быть такими: “Два шага вперед, стоп, направо, шаг влево, вперед” и т.д. Когда “корабль” подойдет к конечной точке своего маршрута, “гавань” должна сказать: “Ты достиг цели”.*

***Анализ упражнения***

*— Что ты чувствовал, когда был “кораблем”?*

*— Что было трудным для тебя как капитана?*

*— Что ты чувствовал, когда был “скалой”, а “корабль” проходил рядом с тобой?*

*— Что чувствовали остальные ребята?*

*— В какой роли вам хотелось бы играть дальше?*

**3. Подведение итогов**

***Психолог.*** *Посмотрите на карту нашего путешествия. Где заканчивается маршрут?*

*— Какова цель нашего путешествия по стране Общения?*

*— Каким вы представляете себе Мастера Общения? Как он выглядит? Какими качествами обладает?*

*— Какие вопросы вы бы задали ему в этом году?*

*Напишите на листочках те вопросы, которые вы хотели бы задать Мастеру Общения. Ответы вы получите в конце путешествия.*

**ЗАНЯТИЕ 4. «ОБЩЕНИЕ — ДЕЛО ОБЩЕЕ»**

***Задачи:*** мотивировать на необходимость изучения психологии общения в школе; создать условия для осознания особенностей своих коммуникаций.

***Материалы:*** рабочие тетради, записи высказываний на доске, большие листы ватмана, краски или гуашь, кисточки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Организационный момент**

На доске висит карта страны Общения. Теперь она состоит из двух частей: одна уже знакома ребятам по прошлому занятию, а другая часть — продолжение, но пока это совершенно чистый лист.

***Психолог.*** *На доске знакомая вам карта страны Общения, но у нее появилось продолжение. Вы видите эту часть карты совершенно пустой. Она будет заполняться во время нашего путешествия. Сегодня мы поработаем над предстоящим маршрутом.*

***Задание “Пиктограмма”***

***Психолог.*** *Напомню это упражнение. Я называю слова. Вы должны их запомнить с помощью пиктограмм, что значит “рисуночное письмо”. Старайтесь, чтобы рисунки были краткими, символическими. Главное — не реальность изображения, а чтобы они помогли вам вспомнить слова.*

Слова для запоминания: крепкая дружба, семена раздора, Королевство Разорванных Связей, ключ понимания, приятное общение, Закрытый город, Мастер Общения.

На следующем этапе игры желающий выходит к доске и предлагает ребятам свой вариант зашифрованного словосочетания, не называя его. Остальные должны угадать. Таким образом ребята вспоминают страницы книги “Королевство Разорванных Связей”.

**2. Работа по теме**

***Психолог.****Как выглядел Закрытый город в Королевстве разорванных связей? Что удивило Юлю и ее друзей в этом странном городе?*

Для активизации в памяти страниц сказки можно воспользоваться иллюстрациями к книге.

***Игра “Закрытый город”***

***Психолог***.*А теперь представьте, что вы оказались в Закрытом городе. По моему сигналу каждый из вас становится жителем такого города. Покажите, как вы теперь выглядите, чем отличаетесь от обычных людей. Начните движение по классу в этом образе.*

В течение 10–12 минут ребята молча двигаются по классу в роли жителей Закрытого города. Психологу следует внимательно следить за тем, что происходит: дети отчужденно поглядывают друг на друга, стремятся при встречах испуганно отойти друг от друга или, наоборот, вызывающе столкнуться. Игру следует остановить, как только в поведении появляется грубость. Дать сигнал на выход из роли и изменить условия игры: “Вы — вновь жители нашего города, ученики 4-го класса”.

Две-три минуты нужно дать ребятам пообщаться в новых условиях и затем попросить занять места для обсуждения.

***Психолог***. *Как вы себя чувствуете сейчас? Как чувствовали себя в роли жителя Закрытого города? Что происходило с вами? Как могли развиваться события далее? Почему?*

*“Единственная настоящая роскошь — это роскошь человеческого общения”, — утверждал французский писатель, летчик Антуан де Сент-Экзюпери. Перед вами высказывания других известных мыслителей, живших и творивших в разное время. Но, по-моему, их мысли очень сходны. Так ли это?*

Психолог указывает на доску, на которой заранее записаны цитаты из сочинений разных авторов об общении (см. приложение к занятию).

Во время обсуждения повторяется материал о значении и функциях человеческого общения, о важности изучения психологии общения в школе.

***Психолог***. *Готовы отправиться в новое путешествие по стране Общения? Тогда представим, что будет впереди, как может выглядеть маршрут нашего путешествия и Мастер Общения, встреча с которым нас ожидает в конце путешествия.*

***Упражнение “Сообща”***

Ребята делятся на команды (по 8–10 человек) и выстраиваются в ряд. Их задача — на доске нарисовать Мастера Общения так, как они его себе представляют, но при условии: не договариваясь, по очереди выходя к доске, каждый рисует до сигнала ведущего. Следует жестко ограничить время рисования для одного человека (5–7 секунд).

***Психолог***. *Довольны ли команды результатом своей работы? Доволен ли каждый из вас? Можно ли сказать, что вы рисовали вместе? Верно ли названо упражнение? Как изменить условия упражнения, чтобы вы действительно работали сообща?*

***Упражнение “Общее дело”***

Каждая команда получает краски, большой лист ватмана, на котором за 10 минут должна появиться карта будущего путешествия и предполагаемый маршрут.

***Психолог***.*Как вы это будете делать — не знаю. Одно условие — это должно быть* ***общим делом.***

Во время работы психолог занимает позицию наблюдателя. Если в какой-то команде работать вместе не получится совсем, это может стать поводом для глубокого и серьезного анализа причин. После завершения упражнения важно расспросить ребят о тактике выполнения задания, об удовлетворенности каждого участника. Следует больше сосредоточить внимание не на результате, а на процессе выполнения упражнения.

***Психолог***.*Кто считает, что в их команде была именно общая работа и почему? Являются ли однокоренными слова: “общая” и “общение”? Общались ли вы во время рисования? Каким было общение?*

При анализе упражнения обязательно должна прозвучать мысль, что, только общаясь, можно сделать общее дело. При этом общение иногда может быть не очень приятным, неэффективным, но это можно преодолеть. И тогда обязательно состоится встреча с Мастером Общения.

**3. Подведение итогов**

***Психолог.****Итак, мы убедились, что общение — это дело общее. Рассматривая ваши творческие проекты, можно заметить, что вы готовы даже к некоторым испытаниям.*

Следует обратиться к картам ребят, которые они создали, прокомментировать их и логично перейти к теме будущих занятий.

*У любого мастера есть инструменты, которые ему помогают. У Мастера Общения тоже есть свои инструменты, с помощью которых он может установить контакт с любым человеком и в любых условиях. Что это за инструменты, по-вашему?*

Дети высказывают свои предположения.

*Именно с этого вопроса мы начнем следующее занятие.*

**ЗАНЯТИЕ 5. “МОЙ МИР”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. “Подари улыбку”**

**Цель:**создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотря друг другу в глаза.

**3. “Зеркало”**

**Цель:**эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль.

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – “зеркало”. Водящий смотрится в “зеркало”, а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

**4. “Клеевой дождик”**

**Цель:** развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и, держась, за плечи впереди стоящего преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть “широкое озеро” и т. д.

**5. “Я люблю”**

**Цель:**создание атмосферы принятия и понимания, развитие активного слушания.

Дети по очереди называют свое имя и говорят о том, что они любят больше всего, следующий повторяет все, что говорили предыдущие и после говорит о себе и т. д.

**6. “Я самый”**

**Цель:** снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение: “Я самый…”

**7. “Рефлексия”**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**ЗАНЯТИЕ 6. «Я — ЭТО ИНТЕРЕСНО»**

***Задачи:*** развивать навыки рефлексии и самооценки собственных личностных черт; содействовать формированию умений детей оказывать психологическую поддержку, способствовать улучшению самоотношения детей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Организационный момент**

***Упражнение “Продолжи цепочку”***

***Психолог.*** *Я сейчас произнесу слово, которое начнет цепочку слов, относящихся к психологии. Затем передаю мяч тому, кто вспомнит любой термин, который связан с психологией. Побеждает тот, кто будет последним.*

Это могут быть термины из всего курса “Психологической азбуки”. Например, психика, характер, восприятие, общение, темперамент и др.

**2. Работа по теме**

***Психолог.****Многим выполнить предыдущее задание помогла визитная карточка Психологии, которую мы сделали на прошлом уроке. На столах у вас ваши визитные карточки. Они помогут нам в следующей игре.*

***Упражнение “Угадай про меня”***

Собираются карточки-презентации ребят, желающих участвовать в игре. Затем психолог показывает любую из них и предлагает рассказать об авторе, основываясь на том, что он изобразил, учитывая цвет, форму, содержание рисунка.

***Психолог***. *Представьте, что вы — руководитель фирмы и принимаете данного человека на работу. Какую именно работу вы ему предложили бы согласно полученной информации? Для выполнения каких обязанностей автор карточки подойдет лучше всего?*

После заслушивания всех вариантов ответов автору предлагается высказать свое мнение по поводу услышанного, добавить что-то или возразить, поделиться своими чувствами. Психологу следует воспользоваться условиями задания и быть инициатором в характеристике ребят, которые занимают в классе чаще пассивную позицию или чувствуют себя отверженными. Следует не жалеть времени на данное упражнение и, если желающие еще будут, а время на уроке ограничено, то надо вернуться к игре на следующих занятиях.

***Психолог***.*Сейчас можно было наблюдать, с каким интересом вы говорили о других и о себе. Не случайна и тема нашего занятия. Прочтите ее на доске. Здесь нет в конце знака препинания. Запишите данную тему в рабочую тетрадь и по желанию поставьте в этом предложении любой знак препинания — точку, запятую, восклицательный или вопросительный знак и др.)*

Не обязательно просить ребят объяснить смысл каждого поставленного ими знака, достаточно произнести тему с соответствующей интонацией.

***Исследование “Что я знаю о том, как я общаюсь?”***

Психолог раздает детям бланки для самоанализа (см. приложение 2)

***Психолог.****Мы уже не раз обращались к размышлениям о том, какими мы бываем в разные моменты нашей жизни. Давайте подумаем, как мы общаемся, что у нас получается при этом, а что нет. Закончите предложения, которые написаны у вас на листочках. Напишите искренне, что вы думаете.*

***Упражнение “Я интересен тем, что…”***

Ребята встают в круг. Начинается упражнение со считалки:

Инте-инте-интерес
У меня к кому-то есть.
Оттого что круг наш тесен,
Расскажи, чем интересен.

Тот, на ком остановится считалка, должен закончить предложение “Я интересен тем, что…”

***Задание “Жить по правилам”***

***Психолог.****Мы продолжим в этом году изучать себя, свой Внутренний мир. На занятиях “Психологической азбуки” мы будем соблюдать определенные правила. Они помогут нам организовывать работу. Например, “правило колокольчика”: по его сигналу вы должны остановить выполнение задания в любом случае. Или этот знак “Я”. Как вы думаете, о чем говорит данное правило? Верно, оно предупреждает об особом внимании к человеку, который показывает данный знак. Сегодня у вас есть возможность придумать правила жизни на наших уроках, составить такие, которые будут удобны для всех.*

Ребята в течение 5 минут обсуждают в четверках список правил, оформляют их на листах бумаги. Затем представляют на общий суд групповое решение. Психолог напоминает правила работы в четверках: каждый высказывает мнение, убедительность выступающего или голосование помогают принять решение. Выступает один от имени всех (в выступлениях также устанавливается очередь). Данные правила отображаются символически определенным знаком.

***Упражнение “Подарок самому себе”***

***Психолог.*** *Мы продолжаем наше путешествие по стране Общения. Разумеется, в это путешествие нам надо взять то, что может пригодиться в дороге. Что бы вы подарили самому себе?*

(Учащиеся по очереди отвечают.)

*А Пси-Маг дарит каждому из вас свой символ — букву ПСИ и желает новых открытий в изучении своего Внутреннего мира. Ведь это так интересно!*

По желанию ребята могут наклеить символ Пси-Мага на рабочую тетрадь.

### ЗАНЯТИЕ 7. «что я знаю о самом себе?»

**Цели.** Создать у учеников мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию.

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

**Психолог.** *Протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.*  Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

**Психолог.** *Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? А кто знает себя очень хорошо? Все ли в себе вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?*

##### Самоанализ «Кто я? Какой я?»

**Педагог.** *Продолжите письменно предложения:
Я думаю, что я...
Другие считают, что я...
Мне хочется быть...*

*Список слов помогающих ученикам отвечать на вопросы:* Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

##### Упражнение «Горячий стул»

**Психолог.** *Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе.
Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий…
Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.
Педагог вывешивает список слов, в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...). Количество совпадений подсчитывается.*

**Анализ занятия:** *Давайте оценим наше занятие. Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудней оценивать — себя или других?*

**Домашнее задание***. Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.*

###

### ЗАНЯТИЕ 8. «Я в глазах ДРУГИХ»

**Цели.** Развивать способность принимать друг друга.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Психолог.** *Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе). Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений — хорошо знаете). Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как «холод» и мешают общению. Как выдумаете, почему у некоторых ребят мало лучей?* (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.) В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

##### Методика «Твое имя»

**Психолог.** *Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина).*
Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.
**Психолог.** *Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.*

**Домашнее задание.** Закончите предложения:

*Я словно птица, когда...
Я превращаюсь в тигра, когда...
Я словно муравей, когда...*

 *Я словно рыба, когда...
Я — прекрасный цветок, если...*

**ЗАНЯТИЕ 9. “РАБОТА С Я-ОБРАЗОМ”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

**2. “Узкий мост”**

**Цель:** повышение позитивного настроя и сплоченности группы.

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

3. “10 Я”

**Цель:**самораскрытие, работа с образом “Я”.

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

**4. “Хорошо или плохо”**

**Цель:**посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения.

Выбирается какое - либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что…”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что…”

**5. “Релаксация**- “Место, где я себя прекрасно чувствую” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 51)

**6. “Рефлексия”**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**ЗАНЯТИЕ 10. “ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

**2. “Щепки плывут по реке”**

**Цель:**развитие тактильных ощущений.

Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник – щепка. Он медленно проплывает между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

**3. “Ласковое имя”**

**Цель:**создание позитивного настроя, развитие чувства доверия друг к другу.

Каждый участник по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

**4. “Мои достижения”**

**Цель:**поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание зачитывается и обсуждается.

**5. “Аплодисменты по кругу”**

**Цель:**переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

**6. “Мы тебя любим”**

**Цель:**эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

**7. Релаксация**– “Путешествие” (Школьный психолог, № 15/2006 г. , стр. 23)

Цель: расслабление, развитие воображения.

**8. “Спасибо за прекрасный день”**

**Цель:**развитие умения ярко и выражено благодарить.

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “спасибо за прекрасный день”, потом, когда образуется круг, все вместе произносят: “спасибо, до свидания, до встречи”.

### ЗАНЯТИЕ 11. «моя САМООЦЕНКА»

**Цели.** Дать понятие о самоценности человеческого «Я».

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания.** *Много ли похожих ответов? Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение? Чего больше — одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?* Учащиеся приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

##### Методика «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

##### Дискуссия «Самое-самое»

Педагог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а педагог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя - это значит признавать право на любовь других людей к себе. Обычно ученики перечисляют такие ценности, как **здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги** и др.
Педагог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы:
*Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)
Чем тебе дороги родители? (Они* ***мне*** *дали жизнь и любят* ***меня.****)*
Затем каждый учащийся приходит к таким выводам.
*Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть. Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.
Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других. Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.*

##### Методика «Моя вселенная»

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

*Мое любимое занятие...
Мой любимый цвет...
Мой лучший друг...
Мое любимое животное...
Мое любимое время года...
Мой любимый сказочный герой...
Моя любимая музыка...*

**Педагог.** Что нового вы узнали о себе? Как могут вам пригодиться полученные знания?

###

### ЗАНЯТИЕ 12. «МОИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ И МОИ ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ»

**Цели.** Познакомить учащихся с эмоциями. Научить определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть своими эмоциями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Педагог.**. *Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за последнюю неделе.*
При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше. После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

##### Обсуждение понятия «эмоции»

Учащиеся рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.


**Педагог.** *Попробуйте дать определение понятия «эмоции».*
Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.
 *Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно. Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями. Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.). Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).*

##### Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению.
Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

##### Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

##### Упражнение «Поставь балл эмоции»

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.
Затем идет обсуждение по вопросам:
*Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?
Как этому научиться?*
После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

**Владеть своими эмоциями это значит:**

— уважать права других;
— проявлять терпимость к чужому мнению;
— не причинять вреда и не совершать насилия;
— мириться с чужим мнением;
— не возвышать самого себя над другими;
— уметь слушать.

**Домашнее задание**. Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями.

###

### ЗАНЯТИЕ 13. «ЯРМАРКА ДОСТОИНСТВ»

**Цели.** Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Развить уверенность в себе.

**Материалы** Листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ (для каждого участника).

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания**

##### Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ. Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи. Затем проводится обсуждение:
*Что удалось купить?
Что удалось продать?
Что было легче купить или продать? Почему?
Какие качества продавались?
Какие качества хотели купить многие? Почему?*
Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства.
После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

##### Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стульях, все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе — съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3—4 раза.
Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

**Домашнее задание** *Подумайте дома и напишите, какие люди вам нравятся? С каким человеком вы хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожи друг на друга?*

###

**ЗАНЯТИЕ 14. “СДЕЛАЙ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЙ”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

**2. “Мне нравится, что ты…”**

**Цель:**создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.

Участники по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты…”

**3. “Распускающийся бутон”**

**Цель:**активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок” начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

**4. “Волшебный стул”**

**Цель:**снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

**5. “Театр”**

**Цель:** развитие выразительности движений, коммуникативных навыков.

Участники делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т. д. ), после угадывают, что пытались показать их товарищи.

**6. “Общий рисунок”**

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: “Город счастья”

**7. “Я желаю всем”**

**Цель:**создание позитивного настроя, сплочение группы.

Каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: “Я желаю всем…”.

### ЗАНЯТИЕ 15. «ИЩУ ДРУГА»

**Цель.** Способствовать преодолению барьеров в общении.
ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания.** Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания (см. занятие 6).
**Педагог.** *Друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?*

**Педагог** предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:
*Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...
Откровенно говоря, для меня очень важно...
Откровенно говоря, я ненавижу, когда...
Откровенно говоря, я радуюсь, когда...
Откровенно говоря, самое главное в жизни...*
Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.
**Педагог.** *Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг — такой, которому можно доверять? Может ли взрослый (родитель, воспитатель или учитель) быть вашим другом?*

##### Объявление «Ищу друга»

**Педагог.** *Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто желает найти друзей или единомышленников. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.
Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.***Педагог**  задает вопросы: *Трудно ли быть откровенным? Просто ли было писать о себе?*

**Домашнее задание. В**сем участникам предлагается нарисовать три своих портрета:
«Я такой, какой я есть»; «Я — глазами одноклассников»; «Таким я хочу быть».

###

**ЗАНЯТИЕ 16. “УСИЛЕНИЕ СПЛОЧЁННОСТИ”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

**2. “Браво”**

**Цель:**усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

“Кто из вас был в цирке или в театре и видел, как публика с восторгом рукоплещет артистам? Кто из вас когда – нибудь мечтал об этом? Каждый из нас время от времени заслуживает таких аплодисментов. Теперь каждый, по очереди, будет вставать на стул, а другие будут громко аплодировать ему”.

**3. “Пересядьте все те, кто…”**

**Цель:**повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Психолог говорит: “Пересядьте все те, кто в красном (в джинсах, у кого есть сестра и т. д. ). Тот участник, который замешкался, и ему не хватило стула – становится ведущим.

**4. “Найди себя”**

**Цель:**самораскрытие, работа с образом “Я”.

Предлагается набор разных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т. д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем - то похож на вас, чем – то нравится, придумать и рассказать историю об этом персонаже.

**5. “Комплименты”**

**Цель:**усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом сидящему: “Мне нравится, что ты добрый”, а сосед отвечает: “Да, я добрый, а еще я умный” и т. д.

**6. “Релаксация** - “Путешествие на облаке” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать? Книга 2 стр. 23)

**7. “Рефлексия”**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**ЗАНЯТИЕ 17. “ПУТЬ ДОВЕРИЯ”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

**2. “Надписи на футболке**”

**Цель:** создание позитивного настроя на работу, развитие взаимопонимания, доверия.

Придумать и написать соседу справа надпись на футболке так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

**3. “Слепой и поводырь”**

**Цель:**формирование чувства близости, развитие чувства безопасности, умения сопереживать.

Упражнение проводится в парах. Один – “слепой”, другой – его “поводырь”, который должен провести “слепого” через различные препятствия (у “слепого” завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

**4. “Кошки-мышки”**

**Цель:**снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются “кошка” и “мышка”. Все остальные образуют круг, взявшись за руки, - это “домик мышки”. Задача “кошки” поймать “мышку”. Стоящие в кругу защищают, прячут “мышку” от “кошки”.

**5. “Релаксация** - “Поделись с ближним” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 122)

**6. “Рефлексия”**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### ЗАНЯТИЕ 18. «ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ?»

**Цель.** Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания. П**редлагается сдать рисунки ведущему (см. занятие 7).

**Педагог.** *Подумайте над вопросом: «Почему люди ссорятся?» Запишите свои ответы в тетрадь. А теперь давайте их обсудим.*
Все варианты ответов психолог записывает на доске:

*Люди не понимают друг друга.
Не владеют своими эмоциями.
Не принимают чужого мнения.
Не считаются с правами других.
Пытаются во всем доминировать.
Не умеют слушать других.
Хотят умышленно обидеть друг друга.*

**Педагог.** *Мы уже обсуждали на занятиях, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.*

##### Игра «Разожми кулак»

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

##### Игра «Толкалки без слов»

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

##### Игра «Да и нет»

**Педагог.** *Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно только это слово. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.*
После всех игр проводится обмен мнениями:
*Какие вы испытывали эмоции?
Было ли ощущение напряжения и раздражения?
Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?
Что помогло избежать конфликта?*

##### Обучение выходу из конфликта

Прежде чем обучать участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.
*Выслушать спокойно все претензии партнера.
На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему.*

*Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.
Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
Извиниться, если в чем-то действительно не прав.*

**Педагог** задает следующие вопросы для обсуждения:
*Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?
Что для вас было самым трудным на занятии?*

###

**ЗАНЯТИЕ 19 “АГРЕССИЯ И ГНЕВ”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

**2. “Превращение злости”**

**Цель:**создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

На доске два участника разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

**3. “Портрет агрессивного человека”**

**Цель:**сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

**4. “Хорошо или плохо быть агрессивным”**

**Цель:** развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Участники по очереди говорят, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

**5. “Толкалки”**

**Цель:**развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, расширение контактов в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

**6. “Ворвись в круг”**

**Цель:**снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения.

Участники встают в круг и крепко держаться за руки. Один из участников остается за кругом и пытается прорваться в круг. После того, как это ему удалось, за круг выходит другой участник.

**7. “Рефлексия”**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### ЗАНЯТИЕ 20. «БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ»

**Цели. Д**ать учащимся представление о вербальных барьерах общения.
ХОД ЗАНЯТИЯ

**Педагог.** *Объясните такое высказывание «Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены».* Обсуждая ответы участников, педагог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении. Педагог напоминает участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.
**Педагог.** *Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».* Выбираются два участника.
**Педагог.** *Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»*
Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: *Можно ли было не доводить дело до конфликта? Какие правила из предыдущего занятия могли быть использованы?*
Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.
Нужно начинать выяснение отношений:
— с угрозы;
— с указаний и поучений (*надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать*);
— с критики (*если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту*);
— с обобщения (*ты такой же бестолковый, как все новенькие*);
— не обращать внимания (*он не достоин моего внимания*).
Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликта.
**Педагог.** *Какова цель решения любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих.) Если такое решение не найдено, то начинается ПРОТИВОСТОЯНИЕ. Кому-то необходимо идти на УСТУПКИ. Если оба идут на уступки, то это КОМПРОМИСС. Самый лучший выход — СОТРУДНИЧЕСТВО.* Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

**Домашнее задание. П***опытайтесь до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать известные вам приемы.*

###

### ЗАНЯТИЕ 21. «учимся жить без КОНФЛИКТОВ»

**Цель.** Выработать у детей умение предотвращать конфликты.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания Педагог** задает учащимся вопросы:
*Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?
Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей? Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций.*

##### Игра «Перетягивание каната»

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

##### Игра «Петухи»

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

**Педагог**  задает следующие вопросы:
*Считаете ли вы себя конфликтным человеком?
Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?
Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?*

**Домашнее задание. П***остарайтесь сравнить понятия «слышать» и «слушать». Запишите, чем они отличаются.*

**ЗАНЯТИЕ 22. “УМЕНИЕ СЛУШАТЬ”**

**1. “Приветствие”**

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. “Испорченный телефон”**

Участвуют 5 человек, остальные – зрители. Четырех участников просят выйти за дверь и по одному заходить в комнату. Задача – максимально точно передать полученную информацию. Зачитывается текст, каждый участник передает его следующему, результат сравнивают с оригиналом. Все участники обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию, как наиболее точно передать информацию.

**3. “Ты мне нравишься, потому что…”**

**Цель:** создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Участники по очереди садятся на стул в центре круга, остальные говорят ему: “Ты мне нравишься, потому, что ты…(добрый, веселый и т. д. )

**4. “Никто не знает”**

**Цель:** создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии.

Перебрасывая мяч по кругу, участники продолжают фразу: “Никто из вас не знает, что я…(умею шить, петь и т. д. ).

**5. “Картина двух художников”**

**Цель:** умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, эмпатии.

Участники парами, держась за один карандаш, не договариваясь, должны нарисовать любую картину.

**6. “Рефлексия”**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**ЗАНЯТИЕ 23. «КАК ХОРОШО УМЕТЬ...»**

***Задачи:***мотивировать учащихся на овладение одним из важнейших умений в общении — умением слушать; помочь разобраться в содержании умения слушать.

***Материалы:*** рабочие тетради.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Организационный момент**

***Психолог***. *Кто повторит тот вопрос, с которого я обещала начать наше занятие? Верно. Что является инструментом у Мастера Общения в установлении контакта? Сейчас у меня для вас ответа нет. Ответить на этот вопрос нам помогут герои сказки “Королевство Разорванных Связей”. В течение последующих занятий мы будем читать продолжение приключений Юли, и только тогда вы сумеете сами найти ответ. Я предлагаю в рабочих тетрадях на полях записать: “Инструменты общения”. Поставить двоеточие и после каждого занятия вносить записи самостоятельно.*

**2. Настрой на занятие**

На доске незаконченная запись темы урока “Как хорошо уметь…”. Психолог просит детей пофантазировать и предложить свой вариант названия темы.

***Психолог.*** *Как бы вы продолжили это предложение?*

Одобряется каждый ответ. Психолог обращает внимание на первые высказывания детей, как правило, это то, что очень волнует ребят (их желания, стремления). Выслушав все предложения, психолог обещает детям, что полностью тему занятия они узнают после выполнения задания.

***Задание “Догадайтесь”***

***Психолог.*** *Послушайте отрывок из повести-сказки А. Курляндского “Вы не были на Таити?” и догадайтесь, почему же не получилось общения между героями этой истории.*

Психолог читает отрывок вслух (см. приложение 3).

*Теперь вы догадались, как звучит тема нашего урока? Что необходимо уметь для эффективного общения?*

(На доске в названии темы дописывается слово — “слушать”.)

*А что значит “уметь слушать” и почему это важно при общении — мы узнаем сегодня на занятии.*

**3. Работа по теме**

***Упражнение “Любимые вещи”***
(модификация упражнения из кн.: *К. Фопель.* Как научить детей сотрудничать, ч. 2)

***Психолог***. *Выполнение этого упражнения поможет вам раскрыть смысл понятия “уметь слушать”. Работа будет проходить в парах.*

*Сначала каждый по очереди расскажет соседу о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Надо постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для тебя и почему тебе хочется рассказать о ней. Надо внимательно слушать и запоминать, о чем говорит твой партнер. Время — 2 минуты.*

(Учащиеся выполняют задание.)

А теперь *повторите друг другу то, что узнали о любимой вещи своего соседа. Время — 2 минуты.*

Перед выполнением второго этапа упражнения можно предложить по желанию рассказать о любимой вещи соседа перед всем классом в качестве образца. В заключение выполняется анализ упражнения по вопросам.

*— Как чувствуете себя после выполнения упражнения?*

*— Кому понравился рассказ о любимой вещи со слов вашего соседа? Почему?*

*— Заметил ли ты, как слушал тебя собеседник?*

*— Что именно в его поведении тебя поддерживало, благодаря чему хотелось рассказывать еще?*

При анализе звучат первые выводы о том, что при общении важны внимательная поза, заинтересованный взгляд собеседника.

***Упражнение “Кто как слушает?”***

***Психолог.*** *Кто из вас хочет рассказать классу свою любимую сказку или веселую историю из своей жизни?*

Ученик выходит из класса, чтобы подготовиться. А в это время психолог договаривается с остальными детьми, что левая половина класса будет изо всех сил показывать, что им рассказ совершенно не интересен, и изображать смертельную скуку, а правая половина, наоборот, будет демонстрировать крайнюю заинтересованность.После того как ребенок завершит рассказ, обсуждается, что он заметил, какие у него возникли чувства, к какой половине класса он обращался и пр. Важно обратить внимание учащихся на то, какие признаки внимательного слушания были проявлены.

***Психолог***. *Итак, слагаемые умения слушать — это поза внимательного собеседника, поддерживающий взгляд, заинтересованность слушающего, которая проявляется в наводящих вопросах.*

***Время книги***

***Психолог.*** *Как трудно, оказывается, жить, когда тебя никто не слушает. Гаф Гафыч рассказал Юле историю, из которой можно узнать о том, что необходимо для того, чтобы тебя слушали.*

Чтение “Сказки об умении слушать” из книги И. Вачкова “Королевство Разорванных Связей” (см. приложение 4), после чего организуется обсуждение по вопросам:

*— Чем интересны были герои сказки?*

*— Пофантазируйте, если бы и в нашей жизни, как и в сказке, “формы тел обитателей зависели от условий их жизни”, как изменился бы внешний вид некоторых людей, например тех, кто не умеет слушать?*

*— Как, по-вашему, понял ли Бала Бол, в чем заключается умение слушать?*

**4. Подведение итогов**

Дети делятся впечатлением о сказке, звучит вывод: чтобы у тебя был внимательный слушатель, надо самому уметь слушать.

**5. Домашнее задание**

Понаблюдать, какими вы чаще бываете в общении — говорящими или слушающими.

**ЗАНЯТИЕ 24 «КАК ВАЖНО УМЕТЬ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ»**

***Задачи:*** развивать умение формулировать вопросы.

***Материалы:*** рабочие тетради.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Организационный момент**

***Упражнение “Угадай”***

***Психолог.*** *Я загадала предмет, который находится в этом помещении. Угадайте.*

После выслушивания догадок ребят обратить их внимание на то, что верно сделали те, кто начал задавать вопросы.

***Психолог***.*Сегодня мы узнаем о том, что вопросы бывают разные и что умение задавать их помогает в общении.*

**2. Работа по теме**

***Проверка домашнего задания***

***Психолог***. *Предлагаю выходить к доске по одному и записывать вопросы, которые вы зафиксировали в течение недели. Обратите внимание на характер вопросов. Что вы заметили?*

При обсуждении устанавливается, что вопросы бывают:

— Закрытые, которые предполагают однозначный ответ. Например, когда мы пойдем в кино? Сколько осталось времени до конца урока? Ты был во дворе вчера?

— Открытые, предполагающие развернутый ответ. Например, что мы можем сделать в данной ситуации? Что ты имеешь в виду, когда говоришь…

***Психолог***. *Посмотрите на тему занятия. Как вы считаете, почему так важно уметь задавать вопросы?*

(Желательно напомнить ребятам, как помогло данное умение при выполнении упражнения “Активное слушание” на предыдущем занятии.)

*А вы умеете задавать вопросы? Сегодня на занятии вы проверите себя и у вас будет возможность потренироваться в этом умении.*

***Игра “Кто этот человек?”***
(см. *Сидоренко Е.В.* Тренинг коммуникативной компетентности
в деловом взаимодействии. — СПб.: Речь, 2003. С. 138)

1-й этап. В режиме закрытых вопросов

***Психолог***. *Сейчас я загадаю имя человека, который всем известен. Нужно задавать закрытые вопросы, чтобы понять, кто этот человек. Я могу отвечать только “да” или “нет”.*

После нескольких попыток можно предложить ребятам алгоритм опроса с помощью закрытых вопросов. Суть его состоит в том, чтобы последовательно изучить все направления поиска: годы жизни, пол, страна, область деятельности.

2-й этап. В режиме открытых вопросов

Вновь психолог загадывает известного всем человека и дает образец открытого вопроса. Например, “почему вы загадали этого человека? Чем он прославился? Какой вклад внес в развитие России?” и др.

При подведении итогов игры можно обсудить преимущества открытых и закрытых вопросов, их значение в активном слушании.

***Конкурс “Кто придумает как можно больше вопросов”***

Предлагается любое слово, связанное с понятием “общение” (например, дружба). Придумать к нему вопросы. Например:

— Что такое настоящая дружба?

— Что может разрушить дружбу?

— Какими качествами должен обладать настоящий друг?

Выигрывает тот, кто составит как можно больше разнообразных вопросов.

***Упражнение “Умей объяснить — умей понять”***

Психолог говорит, что сейчас должен выйти ученик, который считает, что он умеет хорошо объяснять другим непонятные вещи. Возможно, что дети сами предложат такого человека. Учитель вручает ему листок, на котором изображены в определенном соотношении несколько геометрических фигур: квадраты, ромбы, круги, треугольники. Задача ученика, не показывая листок, объяснить детям чертеж так, чтобы они смогли в своих альбомах сделать точно такое же изображение.

В первой серии упражнения дети не имеют права задавать никаких уточняющих вопросов. Во второй серии (может быть, уже с другим учеником и, разумеется, с другим чертежом) вопросы задавать можно, но только тех типов, которые были изучены на прошлом занятии.

Дети убеждаются, насколько важно уметь правильно задать вопрос, ведь во втором случае задание выполняется значительно быстрее и правильнее.

**3. Подведение итогов**

***Время книги***

Психолог читает продолжение главы 6 из книги “Королевство Разорванных Связей” и предлагает самим задать вопросы к тексту (см. приложение к занятию). Это и будет подведением итога занятия: насколько научились ребята формулировать вопросы.

**ЗАНЯТИЕ 25. «ПРАКТИКУМ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ»**

***Задачи:*** развивать у детей навыки активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему.

***Материалы:*** рабочие тетради.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Организационный момент**

***Разминка на внимание***

***Психолог.*** *Начнем занятие с зарядки. Слушайте команду и выполняйте: правую руку за спину, а левую на пояс. Правую руку сожмите в кулак, отожмите большой и указательный пальцы. Левую руку на поясе держать в кулаке, при этом корпус туловища поверните вправо. Посмотрим, что получилось. Как вы слушали мои команды? Что значит внимательно слушать? А что значит активно слушать?*

Объявляется тема занятия.

**2. Работа по теме**

***Беседа-опрос по пройденному материалу***

***Психолог.*** *Активное слушание — это выражение поддержки и понимания говорящему. Какие способы поддержки вы уже знаете?*

*Это умение разговаривать (техники формулирования вопросов) и умение услышать и понять (техники повторения, перефразирования, интерпретации). Тому, с чем мы будем знакомиться с вами на занятии, на самом деле на серьезных тренингах обучают, например, менеджеров по персоналу. Как вы думаете, каким еще специалистам и в каких ситуациях необходимо умение активно слушать?*

*А как грамотно задавать вопросы собеседнику, если тебе что-то непонятно в его рассказе?*

В рабочих тетрадях можно предложить детям записать вопросы, наиболее удачные для прояснения информации:

1) Не могли бы вы повторить, пожалуйста… (Повторение неясных моментов.)

2) Уточните, кого вы имеете в виду, говоря “он”? (Просьба быть более точным и конкретным.)

3) Не затруднит ли вас сказать это как-то по-другому? (Просьба переформулировать мысль.)

4) Правильно ли я понял, что… (Уточнение и самоконтроль верного усвоения информации.)

***Психолог***. *Постарайтесь использовать данные вопросы при выполнении следующего упражнения.*

***Упражнение “Мячики”***

Ученики делятся на тройки — наблюдатель и два участника, которые будут общаться: “говорящий” и “слушающий”. Мяч в руках у “говорящего”. “Слушатель” имеет право только задавать уточняющие вопросы, демонстрировать своим поведением, что слушает и понимает, — до тех пор, пока “говорящий” не решит передать ему мяч. Наблюдатель следит за соблюдением правил. Затем происходит смена ролей. Общение в каждой паре до пяти минут.

Тему беседы может задать учитель.

По завершении упражнения, среди прочего, следует обсудить, какие стратегии поведения избирали “говорящие” (отдавали ли мяч сразу, не отдавали совсем, отдавали и забирали и др.).

***Упражнение “Правильно ли я понял”***

Дети садятся в круги по шесть человек. Учитель задает тему “Что самое главное в общении?”. Каждый из учеников должен ответить на этот вопрос несколькими фразами. После ответа первого игрока сидящий рядом (по часовой стрелке) произносит фразу “Правильно ли я понял…” и кратко повторяет то, что сказал первый. После подтверждения или уточнения с его стороны второй игрок отвечает за себя, и так по кругу.

**3. Подведение итогов**

***Психолог.*** *В рабочих тетрадях найдите запись “Инструменты общения”. Сумели ли вы определить такие инструменты в течение этих занятий? Если нет, то у вас есть сейчас возможность вспомнить весь материал последних занятий и внести запись.*

Предполагается, что дети запишут в инструментах общения “умение слушать”.

### ЗАНЯТИЕ 26. «услышь меня»

**Цель.** Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания** *Кто может ответить на вопрос домашнего задания и сравнить понятия «слушать» и «слышать»? Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык? Важно ли, чтобы тебя слышали?*

**Педагог.** *Подумайте, что для вас является самым ценным и самым главным в жизни?*
Ответы учащихся записываются на доске. Далее педагог задает учащимся вопросы для обсуждения:
*Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)
Когда человека понимают? (Когда его слушают.)
Умеете ли вы слушать?*

##### Игра «Испорченный телефон»

Участники по цепочке передают друг другу пословицы, которые ведущий назвал на ухо сидящему с краю учащемуся. Затем каждый из них говорит пословицу, которая передана ему с другого конца.

##### Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

**Педагог** задает вопросы для обсуждения: *Трудно ли было оценивать себя? Что нового вы узнали о себе? С какими людьми вам нравится общаться?*

###

### ЗАНЯТИЕ 27. «УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

**Цель.** Выработать навыки уверенного поведения.

**Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»**

*Ответьте «да» (+) или «нет» (–) на следующие вопросы:*

* 1. *Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?*
	2. *Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?*
	3. *Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?*
	4. *Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?*
	5. *Вы хорошо ориентируетесь в темноте?*
	6. *Вы любите исследовать незнакомые места?*
	7. *Вам нравится находиться на природе в одиночестве?*
	8. *Вы легко решаете задачи на сообразительность?*
	9. *В критической ситуации вы быстро принимаете решение?*

**Педагог.** За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее:
1—3 очка — вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.
4—7 очков — вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.
8—9 очков — вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

##### Игра «Вопрос—ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

##### Игра «Поводырь»

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.
После игр проводится обсуждение: *Что чувствовали? Была ли неуверенность и почему?*

**Педагог.** *Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе? Что нового вы узнали о себе?* **Домашнее задание. П***роследите за тем, как слушают вас окружающие, и проверьте, как слушаете их вы.*

###

### ЗАНЯТИЕ 28. «НУЖНА ЛИ АГРЕССИЯ?»

**Цель**. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

**Обсуждение домашнего задания.** Педагог опрашивает участников, удалось ли им проверить свое умение слушать других и понаблюдать, как окружающие их слушают. Затем предлагается вспомнить, что такое агрессия и когда она проявляется.

**Педагог.** *Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?*
В процессе обсуждения желательно вспомнить о значении эмоций в жизни человека.
**Педагог.** *А теперь давайте послушаем «Притчу о змее».*

ПРИТЧА О ЗМЕЕ

*Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.*

**Педагог.** *Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?*
В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты и иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.
Учащиеся делают запись в тетрадях:
*КОНСТРУКТИВНАЯ агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.
ДЕСТРУКТИВНАЯ агрессия — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.*
**Педагог.** *Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?*

##### Упражнение «Выставка»

**Педагог.** *Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3—4 раза.
Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать. После упражнения происходит обмен мнениями: Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?*

**Анализ занятия. Педагог** задает вопросы для обсуждения:
*Какие способы снятия гнева для вас наиболее приемлемы?
Нужно ли учиться снимать агрессию?
Можете ли вы оценить свои возможности в овладении способами снятия агрессивного состояния?*

###

### ЗАНЯТИЕ 29. «учимся пониманию»

**Цель.** Формировать у учащихся умение понимать друг друга.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Педагог.** *Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Я сейчас вам раздам бланки с пословицами. Каждый выберет ту, которая ему ближе других по смыслу.*

*Нет такого человека, чтобы век без греха
Всякая неправда — грех
От судьбы не уйдешь
Риск — благородное дело
Денег наживешь — без нужды проживешь
Когда деньги говорят — правда молчит
И с умом воровать — беды не избежать
Раз украл — навек вором стал
Кто сильнее — тот и прав
С кем поведешься — от того и наберешься
Умная ложь лучше глупой правды
Убежал — прав, а попался — виноват*

*Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается догадаться, кто какую выбрал пословицу.*

##### Игра-шутка «Пойми меня»

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу. Педагог задает вопросы для обсуждения:
*Хорошо ли мы знаем друг друга?
Важно ли учиться понимать друг друга?
Кто лучше всех сегодня понимал других?*

**Домашнее задание**  *В повседневном общении старайтесь использовать те знания, которые вы получили на занятиях. К следующему занятию проанализируйте, какие у вас существуют проблемы (трудности) в жизни и зависит ли их решение от вас.*

###

### ЗАНЯТИЕ 30. «МОИ ПРОБЛЕМЫ»

**Цели.** Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания.** *Кто подумал дома над своими трудностями и может сейчас их назвать? Что же такое «проблема»? Много ли схожих проблем у разных людей?*

**Педагог.** *Послушайте пример проблемной ситуации.
Двое братьев попали в скверную историю — одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один — одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой — влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.*
**Педагог.** *Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения подобной проблемы?* Все предложения учащихся записываются на доске. *Подумайте, что лучше: ВОРОВСТВО или ОБМАН?*
Психолог подводит итог обсуждения — решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

##### Игра «Диалог со своим мозгом»

Учащиеся записывают в тетрадях высказывание Э. Фромма: «*Человек — это тот, кто постоянно решает проблему жизни*».
В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):
— тот, кто называет **проблему**;
— тот, кто предупреждает, что будет **сейчас;**
— тот, кто предупреждает, что будет **через неделю**;
— тот, кто предупреждает, что будет **через месяц**;
— тот, кто предупреждает, что будет **в конце жизни**.
Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».
Мозг отвечает:
«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»
«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»
«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»
«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»
Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу и т.д.). После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

##### Схема решения проблемы

**Педагог.** *После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:
— постановка проблемы;
— обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);
— выбор приемлемого варианта;
— применение выбранного варианта.*

#####  Упражнение с шарами

Каждый участник берет по воздушному шарику и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик — проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно.

**Анализ занятия. Педагог** задает вопросы для обсуждения:
*Почему у нас появляются проблемы?
Принимаем ли мы участие в их появлении?
Любую ли проблему можно решить?
Важно ли обдумывать решение, прежде чем его принять?*
**Педагог.** *Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев.*

**Домашнее задание. Педагог** говорит, что большинство проблем, которые сегодня назывались, были связаны с тем, что мы предъявляем претензии к другим — обижаемся на них. Предлагается дома закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...» и нарисовать лицо обиженного человека.

### ЗАНЯТИЕ 31. «мои ОБИДЫ»

**Цели.** Объяснить учащимся понятие «обида». Выявить способы борьбы с обидой.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания.** Желающие зачитывают предложение: «Я обижаюсь, когда...» Психолог спрашивает: «У кого подобная ситуация также вызывает обиду?»
Делается вывод, что названные ситуации обидны для большинства людей, и нужно помнить об этом, чтобы не обижать других.

**Педагог.** *Попробуйте сформулировать понятие «обида». Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые? Как мы реагируем на обиды?*
**Педагог** раздает листочки с описанием поведения обиженного человека (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое). Учащиеся изображают такое поведение, а остальные угадывают, какой была реакция обиженного.
**Педагог**  задает вопросы для обсуждения:

*Что чувствует обидчик?
Какая реакция обиженного была убедительна?
Как нужно реагировать на обиду?
Нужно ли копить обиды?*

Делается вывод о бесполезности накопления обид.

##### Рисуем обиду

**Педагог.** *Чем похожи рисунки? Почему? Что делать с обидами? (Рвем листочки и выбрасываем.) Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.) Как относиться к обидчику? (Прощать.)*
Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно! Обиды можно мысленно отпускать на ветер или по воде и представлять, как они исчезают. Можно учащимся предложить упражнение с надувными шарами (см. занятие 15), подвижную игру «Дракон ловит свой хвост».

**Педагог.** *Вспомните рисунки обид всех участников и подумайте, можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то нет? Почему? Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми? Оцените свою обидчивость в баллах.*

**Домашнее задание.** *Понаблюдайте за окружающими (и за собой). Что людей больше всего обижает? Подумайте, почему.*

### ЗАНЯТИЕ 32. «что такое КРИТИКА»

**Цели.** Познакомить учащихся с понятием «критика». Отработать навыки правильного реагирования на критику.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания.** Надо выяснить, удалось ли ребятам понаблюдать за тем, как реагируют на обиду разные люди, и спросить, что больше всего обижает людей? Почему одних людей какая-то ситуация обижает, а других нет?

##### Игра с мячом «Что звучит обидно?»

Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и произносит по одной фразе, а все стараются запомнить, что при этом чувствовали. Фразы:

*— Ты всегда плохо работаешь.
— Ты никогда не делаешь домашнего задания.
— Ты каждый раз перебиваешь.
— Ты — лентяй.
— Ты никогда не здороваешься.
— Ты — глупый.*

При обсуждении педагог задает вопросы:

*Было ли обидно?
Какие вы испытывали эмоции?
Какие слова особенно обижают?
Что заставляет людей критиковать других?
Нужна ли критика?
Всегда ли критика бывает услышана?*

*Почему?*

##### Упражнение на Я-сообщение

**Педагог.** *Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Скажите предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, например: «Я недоволен вашей работой»; «Я огорчаюсь, когда не выполняется домашнее задание»; «Я переживаю, когда меня перебивают»* и т.д.
Делается вывод о том, что **Я-сообщение** позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. **Я-сообщение** предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а **Ты-сообщение** нацелено на обвинение другого человека.

**Педагог.** *Часто ли вы используете* ***Я-сообщение,*** *давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах? Умеете ли вы контролировать свои высказывания?*

**Домашнее задание.** *Потренируйтесь выражать свое мнение с помощью* ***Я-сообщения.*** *Обратите внимание на реакцию партнера.*

### ЗАНЯТИЕ 33. «КОМПЛИМЕНТЫ ИЛИ ЛЕСТЬ?»

**Цели.** Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент».

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Анализ домашнего задания.** Педагог задает вопросы для обсуждения:
*Кто пробовал свои претензии к другим переводить на* ***Я-сообщения****?
Сложно ли подбирать такие высказывания и почему?
Как реагировали ваши собеседники на высказывания в такой форме?*

**Педагог**  задает вопросы для обсуждения:
*Слышали ли вы слово «****комплимент»****?
Кто знает, что оно обозначает?
А кто знает значение слова «****лесть****»?
В чем отличие комплимента от лести?*

*П***едагог** (обобщает высказывания учащихся). *Комплимент подчеркивает достоинства другого. Говорящий комплимент хочет сделать приятное собеседнику. Комплимент говорится от чистого сердца. Лесть же имеет корыстную цель — добиться расположения другого человека для достижения своих целей.*

##### Упражнение «Скажи комплимент»

**Педагог.** *Проверьте, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу и умеете ли видеть хорошее в других. Посмотрите на своего соседа слева и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Сосед благодарит сказавшего и говорит комплимент своему соседу слева.*
Можно провести обмен комплиментами по кругу в обратном направлении.

**Анализ занятия.** Нужно обсудить с учащимися, трудно ли было говорить комплименты, и приятно ли было их получать. Следует также обратить внимание ребят на то, что комплимент подчеркивает достоинства того, кому он адресован, а не наше к нему отношение.

**Домашнее задание.** *Составьте список участников нашей группы. Отметьте в нем достоинства каждого.*

### ЗАНЯТИЕ 34. «ГРУЗ ПРИВЫЧЕК»

**Цели.** Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Обсуждение домашнего задания.** Упражнение «Обмен комплиментами»

Все участники зачитывают свой список, обращаясь к каждому по имени и называя достоинства каждого. Затем обмениваются мнениями о том, что ощущали, когда говорили комплименты и когда их слышали в свой адрес.

**Педагог.** *У каждого есть привычки, которые не приносят пользы, а являются вредными. Каждый знает о них, но привык и не пытается от них избавиться. Однако они не безвредны и часто являются причиной многих наших проблем, а также наносят вред здоровью. К вредным привычкам можно отнести:*

* + *излишнее увлечение сладким;
	— переедание;
	— привычку много лежать и мало двигаться;
	— смотреть все подряд по телевизору;
	— бесцельно тратить время;
	— много говорить по телефону;
	— нецензурно выражаться и др.*

*У взрослых самые вредные привычки — пристрастие к спиртному, наркотикам, курению.*
Затем участники записывают свои вредные привычки на листках бумаги и анализируют, от каких привычек им избавиться будет легко, а от каких — очень сложно. Затем они отмечают, от каких нужно избавиться в первую очередь, во вторую и т.д. По желанию участники называют свои вредные привычки, учащиеся обсуждают, как от них можно избавиться.

##### Релаксация «Вверх по радуге»

Под музыку участники представляют, как они поднимаются вверх по радуге, преодолевая трудности, а затем спускаются, избавляясь от ненужных привычек.

Педагог желает каждому мужества — изменять то, что можно изменить в себе.

### ЗАНЯТИЕ 35. «АЗБУКА ПЕРЕМЕН»

**Цели.** Закрепить у учащихся полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Педагог** (подводит итог сказанному). *Каждый из нас является обладателем огромных запасов внутренней энергии. Правда, мы иногда не имеем к ним доступа. Но никто не сможет нам помочь измениться к лучшему, если мы сами этого не захотим. Очень важно поверить в себя. Тот, кто решается на перемены в себе, достоин большого уважения, и он — сильный человек.*

##### Составляем «Азбуку перемен»

**Педагог.** *Проанализируйте свои знания и составьте «****Азбуку перемен»****. Азбука эта необычная — слова про общение будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте. Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву* ***А,*** *например —* ***А****НАЛИЗ (можно другое, предложенное участниками)****.*** *Объясните, что значит «анализировать свои поступки». Далее идет слово на букву* ***Б,*** *например —* ***Б****УДУЩЕЕ (Зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?)
Участникам предлагается самим придумывать слова к азбуке и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить такие:* ***З****НАНИЯ,* ***И****НТЕРЕС,* ***К****ОЛЛЕКТИВ,* ***Л****ИЧНОСТЬ,* ***М****ЕЧТА,* ***Н****АДЕЖДА,* ***О****ТКРОВЕНИЯ и т.д.*

##### «Нарисуем жизнь»

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь так, как они ее представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова — все, с помощью чего можно передать самое важное в жизни.

##### Игра «Я бросаю тебе мяч»

Учащиеся становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и произнося слова: «Я бросаю тебе цветок (слона, конфету и т. д.)». Тот, кому бросили мяч, должен достойно ответить. Педагог задает вопросы для обсуждения:
*Трудно ли было составлять азбуку? Почему? Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности? От чего зависит успех наших перемен?*

**Педагог.** *Продолжайте составлять азбуку перемен, опираясь на свой личный опыт преодоления трудностей.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Анкета “Три товарища”**

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

***Что я знаю о том, как я общаюсь?***

1. Другом является тот, кто \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Я как друг являюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Если со мной кто-то не хочет общаться, то я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Если я не хочу с кем-то общаться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Когда я хочу с кем-то подружиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Когда со мной хотят подружиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Лучше всего я общаюсь тогда, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Со мной хорошо общаться, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

***Отрывок из повести-сказки А. Курляндского
“Вы не были на Таити?”***

Кешу ждали. За огромным столом сидели несколько крепких парней. Одинаково постриженных. Среди парней были и девицы. Тоже одинаковые. С длинными ногами и в коротких юбках.

— Прилетаю я как-то на Таити, — начал Кеша. — Вы не были на Таити?

— Были, — вдруг сказал один из парней.

Кеша растерялся. Вопрос, который он задавал, не требовал ответа.

— Понятно, — сказал Кеша. — Значит, вы были на Таити. И я там был…

— Мед, пиво пил, — сказал парень. Все засмеялись.

— При чем тут мед? — обиделся Кеша.

— А при чем тут Таити? — спросил парень.

— А при том, что прилетаю я как-то на Таити, а Хрюша мне и говорит…

— А каким рейсом летел? — спросил все тот же парень. — Нашим или сингапурским?

Кеша обиделся:

— Вы будете слушать или нет?

— Будем, будем, — сказали все.

— Так вот, — снова начал Кеша. — Прилетаю я как-то на Таити. А Хрюша мне и говорит: “Вот тебе “Марс”. Съел и порядок…”

— Кого съел? Хрюшу?

Это сказал Хозяин, и все просто скорчились от смеха. Кеше стало так обидно, что он чуть не заплакал.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

***Сказка об умении слушать***

Не могу сказать, сказочная эта история или нет. Вполне может быть, что самая настоящая быль. Рассказывали ее наши старые космолетчики.

Дело было так. Однажды звездолет с моей родной планеты Собакилия (как вы понимаете, все жители на этой планете — разумные собаки) оказался по каким-то своим собачьим делам в созвездии Большой Медведицы. И вот в районе одной из планет той звезды, которая завершает ручку “ковша” Медведицы, в звездолете возникли неполадки. Капитан принял решение совершить вынужденную посадку — благо, что ближайшая планета оказалась по своим характеристикам очень похожа на Собакилию.

Звездолет сел на замечательно красивой голубой полянке в оранжевом лесу, и космолетчики приступили к ремонту вышедшего из строя блока. Но не успели они погрузиться в работу, как из зарослей выскочили свирепые существа оборванного вида. Через минуту у всех космолетчиков оказались связанными не только лапы, но и морды. Плененные собаки, подвешенные вверх лапами к длинным палкам, были доставлены в большую пещеру, которая служила жилищем местных обитателей.

Только здесь, в ярком пламени костров удалось космолетчикам рассмотреть нападавших. Эти существа немного походили на людей, правда, количество рук, ног, голов, а также пальцев на руках и ногах было самым разным. Кроме того, некоторые были покрыты шерстью и обладали клыками, рогами, копытами или крыльями. Общее впечатление от этих существ было довольно унылым: одеты все были в жуткие лохмотья; их вооружение состояло из проржавевших сабель, топоров и ятаганов; кое-кто оказался обладателем больших одноствольных пистолетов и древних ружей.

Пленников заперли в грубо сколоченной деревянной клетке, предварительно освободив от веревок. Очень скоро к клетке приковыляло существо, в котором по уверенному поведению капитан звездолета определил главаря захватчиков.

Главарь имел всего одну ногу, подпиравшую крестообразное тело, зато у него было четыре руки и под каждым из четырех плеч имелось по костылю. Из рыжей шерсти на голове торчали два маленьких острых ушка, а три разноцветных глаза (красный, желтый и зеленый) почему-то показались капитану звездолета грустными, особенно желтый, располагавшийся наверху, посредине лба.

(Надо сказать, что собакильский капитан был замечательным психологом, а кроме того, прошел обучение на курсах хороших манер для благородных собак. Звали его Ари, а друзья дали ему прозвище Стократ, потому что он любил приговаривать: “Стократно приумножь свои способности к общению, и из тебя выйдет хороший пес”.)

Главарь на костылях постоял у клетки пару минут, а потом хрипло и как-то тоскливо произнес:

— Съедим мы вас, собак…

— Смею заметить, что поедание одними разумными существами других разумных существ противоречит вселенским моральным нормам, — сказал Ари Стократ.

Существо вытаращило все три глаза, особенно верхний, и прохрипело удивленно:

— Так вы говорящие?

— Да. Позволю себе представиться, — и Ари назвал свое имя. — А с кем имею честь?..

— Дык, пираты мы! — радостно пояснило существо. — Меня зовут Бала Бол, я тут за капитана… А чего это ты от страху не трясешься? — вдруг подозрительно спросил он. — И язык не проглатываешь? У нас тут все либо языки проглатывают, либо мелят ими всякую ерунду!

— Буду рад, если в качестве исключения из правила доставлю вам удовольствие, — галантно, как всегда, ответил Ари Стократ.

— Складно излагаешь, — одобрительно произнес Бала Бол. — Скажи, а, может, ты не только говорить, но и слушать умеешь?

И глаза пирата внезапно вспыхнули такой надеждой и мольбой, что казалось, это не глаза вовсе, а три ярких фонаря у тепловоза.

— Слушание другого — одно из самых больших и сложных искусств, какие только бывают, — осторожно заметил Ари Стократ. — Я давно пытаюсь им овладеть.

— Так ты попробуй, милый, а? — засуетился возле клетки капитан пиратов, взволнованно стуча костылями. — Ну, ведь никто не может! Эти, — он кивнул на дикую толпу пиратов, — только рык и понимают, а как с ними говорить начнешь, тут же засыпают. Всех бы на реях перевешал, да у нас здесь рей нет! Да ты присядь, присядь. Страсть как поговорить хочется!

Бала Бол в мгновение ока соорудил из костылей некое подобие кресла и взгромоздился на него. Капитан звездолета устроился на полу клетки возле прутьев.

И Бала Бол заговорил.

На той планете, где он родился, формы тел обитателей зависели от условий их жизни. С самого детства страдал Бала Бол от одиночества. Ему не к кому было пойти, поэтому у него выросла только одна нога — ее достаточно, чтобы стоять. Ему не с кем было играть в домино, и у него выросла еще одна пара рук. Он так старательно высматривал того, кто смог бы его выслушать, что у него появился третий глаз.

Он рассказывал Ари Стократу о своей нелегкой жизни: беспризорном сиротском детстве, уличной компании и ее плохом влиянии; о трудном мужском ремесле пирата, о том, как осваивал его под руководством опытных наставников; об аварии своего космического фрегата, поселении на этой планете и о многом другом. Но главной темой в рассказе пирата была тоска — тоска по пониманию. За всю жизнь не встретилось ему ни одного существа, которое смогло бы его просто выслушать. Ведь и пленников он захватывал, не грабежа ради, а в надежде на внимательного и чуткого слушателя. Но никто — совсем-совсем никто! — не желал, не мог, не умел **слушать**, и от этого все больше зверел пират и чуть было уже не превратился в полуживотное, как его матросы.

Трое суток без перерыва говорил Бала Бол, то вскакивая с места, то приседая на единственной ноге, то хохоча, то заливаясь слезами. Трое суток без перерыва внимательно, не перебивая, слушал его капитан собакильского звездолета. А когда словесный поток Бала Бола иссяк, его язык утомился и пират замолчал, тогда произнес Ари Стократ одну-единственную фразу:

— А сами слушать кого-нибудь вы пробовали?

Бала Бол молча взглянул на пса (при этом три его глаза от удивления чуть не вывалились из орбит) и отрицательно покачал головой. Капитан звездолета кивнул в сторону мрачной пиратской братии:

— Может быть, попробуете?

Сначала жестокими приказами, рыком и угрозами пытался Бала Бол заставить своих матросов говорить о себе. Но когда это не помогло, он крепко задумался и долго сидел у дальней стены пещеры. Между тем среди его подчиненных, похоже, зрел бунт, поскольку они были очень голодны. Погруженный в свои мысли Бала Бол не замечал этого до момента, когда матросы приблизились к нему и начали возмущенно рычать.

Капитан пиратов собирался по привычке рявкнуть на них и тем самым мгновенно успокоить, но, бросив взгляд на Ари Стократа, кивнул и внимательно прислушался. Матросы стали объяснять ему свои проблемы, и как-то незаметно рычание превратилось в человеческую речь.

Выслушав своих подчиненных, Бала Бол, ни слова не говоря, извлек откуда-то из тайника запасы вяленого мяса и накормил пиратов. После этого он подковылял к клетке, отпер замок, обнял Ари Стократа и, вытирая слезы, лившиеся потоком из всех трех его глаз, воскликнул:

— Спасибо тебе, Ари! Благодаря тебе я стал другим человеком. Собственно, я только сейчас и стал человеком!

Через два часа отремонтированный пиратами звездолет, нагруженный продуктами и драгоценностями, с собакильскими космолетчиками на борту, зацелованными до умопомрачения Бала Болом, покидал планету.

Сам капитан пиратов махал четырьмя платочками и орал хриплым голосом, заглушая рев двигателей:

— Ломаю все ятаганы и ухожу в психологи! Хочу так же помогать людям! И имя сменю! Не буду понапрасну балаболить!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

***Как найти общий язык?****(отрывок)*

— Все ясно! — воскликнул Пси-Маг. — Я понял!

— И что же ты понял? — хмуро спросил Гаф Гафыч. — По-моему, это какой-то кибернетический сумасшедший дом!

— Эти роботы ищут общий язык! — довольный своей догадливостью пояснил Пси-Маг.

— Что они ищут? — Юля вытаращила глаза.

— Общий язык! По-моему, больше похожи на сумасшедший дом все остальные места Королевства Разорванных Связей. А эти роботы, пожалуй, наиболее разумны из всех местных обитателей. Во всяком случае, желание найти общий язык вполне оправданно и благородно.

— Интересно, а зачем им это надо? — полюбопытствовала Юля, продолжая наблюдать за роботами.

*—* Они же строители. По-видимому, еще до всех выкрутасов Бесконтакта Первого эти роботы были направлены сюда для возведения какого-то здания. А когда разрыв связей стал государственной политикой, слуги короля что-то напортили в их компьютерных программах. То есть даже роботов лишили возможности общаться и взаимодействовать.

— А без этого они ничего не могут построить, — добавил Гаф Гафыч. — Видно, что котлован вырыт давно, а всего-то парочка свай вбита. Даже фундамента еще нет.

— Жалко их, — вздохнула Юля. — Они так стараются увидеть и понять друг друга! А ничего не получается…

Осененная внезапной идеей, она вскочила на ноги.

— Так не годится! Надо им помочь!

И не успели Пси-Маг с Гаф Гафычем и рта раскрыть, как Юля уже съехала по пологому склону на дно котлована.

Роботы не видели девочку, ростом едва достигавшую им до пояса, и продолжали двигаться совершенно беспорядочно, так что Юле, которая направилась прямиком к ящикам, грозила опасность оказаться раздавленной этими электронными великанами. Она уже благополучно достигла ближайшего ящика, увернувшись по дороге от двух слепых роботов, но в тот момент, когда девочка наклонилась над раскрытым ящиком, рассматривая его содержимое, одному из строителей вдруг пришло в голову помчаться прямо на нее. Еще секунда, и от Юли осталось бы только мокрое место, но Гаф Гафыч, словно огромная мохнатая пуля, ударил робота в бок и опрокинул его на землю.

Тут же рядом появился страшно озабоченный Пси-Маг.

— Надо уметь сдерживать свои порывы и хотя бы иногда советоваться со старшими, — сварливо заявил он, осуждающе глядя на Юлю снизу вверх. — В конце концов, я несу ответственность за вашу жизнь и здоровье, а вы, простите, рискуете ими совершенно неоправданно!

— Гаф Гафыч, миленький, последи, пожалуйста, за роботами, чтобы они случайно нас не раздавили, — попросила Юля пса, не обращая внимания на брюзжание Пси-Мага. — А мы пока попробуем разобраться с этим самым “общим языком”.

Гаф Гафыч кивнул, лизнув растревоженную раненую лапу, и уселся, повернув морду в сторону суетящихся строителей. Юля и Пси-Маг, все еще качавший головой с видом оскорбленного достоинства, принялись разбирать предметы, лежащие в ящике. Здесь было полно всякого хлама: инструментов непонятного назначения, гвоздей, болтов, металлических обломков и деталей от неизвестных механизмов. Юле удалось найти довольно много прямоугольных пластин, похожих на те, что пытались использовать роботы-строители.

— Смотрите-ка! — вскричала она. — Вот здесь, с краю, на них специальные метки — буквы!

— Верно. Давай посмотрим, какие буквы встречаются чаще всего.

Через минуту стало очевидным, что больше всего в ящике было пластин с нанесенной на них буквой “В”.

— Я думаю, это то, что нам нужно, — сказал Пси-Маг.

— Но как мы прикрепим эти “языки”? — растерянно спросила Юля. — Они же носятся как угорелые и ничего не видят и не слышат.

— Сами прикрепят, — усмехнулся Гаф Гафыч.

Он осторожно взял зубами одну пластину из рук Юли и ловко сунул ее в металлическую ладонь ближайшего робота. Тот мгновенно приладил ее к своему “лицу”. Гаф Гафыч, ловко лавируя между мечущимися строителями, быстро раздал каждому из них по пластине с буквой “В”.

Пока роботы по-прежнему друг друга в “упор не видели”. Но вот двое из них столкнулись, соприкоснулись пластинами и, как по волшебству, “прозрели”! Они с лязгом обнялись, что-то весело сказали друг другу и принялись возвращать другим роботам способность видеть и общаться.

Пластина с буквой “В” действительно оказалась “общим языком”. Через несколько минут беспорядочное движение в яме прекратилось. Роботы перестали обниматься, обмениваться шутками, дружелюбно тыкать железными кулаками в плечи приятелей и наконец обратили внимание на трех живых существ, казавшихся букашками среди огромных электронных механизмов.

Вперед шагнул робот, на плече которого переливалась вычурная голограмма, — видимо, старший из них.

— Мы чрезвычайно благодарны вам за помощь. Почти три года мы искали общий язык в этом котловане, чтобы продолжить строительство. И если бы не вы, эти поиски могли продолжаться столетия. Спасибо вам!

— Пожалуйста, всегда рады помочь, — сказала Юля, чуть покраснев от смущения. — А… что вы хотели здесь строить?

— Наш главный роботоконструктор кузнец Вавила дал нам задание построить для него новый исследовательский институт громадных размеров — Вавило-НИИ. Но кто-то лишил нас общего языка, и поэтому строительство встало.

— Как вы сказали? — почему-то встрепенулся Пси-Маг. — Что вы строили? Вавило..н..? Надо же! — И он весело рассмеялся.

— Но теперь-то мы его уж точно построим! — уверенно сказал робот, судя по всему не понявший причины его смеха. — До самого неба. Это я вам как прораб обещаю. Теперь, когда у нас есть общий язык, я сумею организовать нормальное прораб-общение.

— Порабощение? Чье порабощение? — растерялась Юля, а Гаф Гафыч насторожился и ощетинился: он ужасно не любил, когда кого-нибудь порабощали.

— При чем здесь порабощение? — удивился робот. — Прораб-общение — общение про работу. Чтобы мы, строители, могли согласовывать свои действия.

##### ЛИТЕРАТУРА

1. *Байярд Р.Т., Байярд Д*. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 1991.
2. *Дубровина И.В*. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
3. *Дубинская В.В., Баскакова З.Л*. Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.
4. *Ефремцева С.А*. Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 1997.
5. *Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А*. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
6. *Кан-Калик В.А*. Грамматика общения. М., 1995.
7. *Прихожан А.М*. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
8. *Прутченков А.С*. Трудное восхождение к себе. М., 1995.
9. *Фопель К*. Как научить детей сотрудничать? (1–4 ч.) М., 1998.
10. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.