

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В РАМКАХ СОЗДАНИЯ ШКОЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПРИМИРЕНИЯ

Пояснительная записка

Перемены в социально-экономической сфере в России за последние два десятилетия способствовали увеличению числа семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, что повлекло за собой и увеличение количества учащихся «группы риска», актуальной стала проблема школьной дисциплины. Школа – это не только учебный процесс, но и групповое взаимодействие совершенно разных людей, объединенных в одном пространстве и участвующих в различных видах деятельности, таких как учебная деятельность, процесс воспитания, управление школьным коллективом, выстраивание статусов, общение, создание норм поведения и пр. В ходе этого взаимодействия возникает большое количество конфликтных (а порой, и криминальных) ситуаций. Особенно трудные подростки и дети «группы риска» часто вовлекаются в конфликты, становятся правонарушителями или жертвами. Практика школьной жизни, деструктивного взаимодействия в семье зачастую не способствуют социализации подростков в плане освоения ими навыков эффективного общения, культурных форм завоевания авторитета и формирования конструктивного взаимодействия с людьми, необходимого для будущей жизни. Те способы реагирования на конфликты, которые обычно практикуются подростками, учителями, родителями, нередко оставляют подлинные конфликты неразрешенными, что приводит к таким явлениям как «дети-изгои», подростковые «стрелки», выяснение отношений между родителями конфликтующих детей.

1 июня 2012 года вышел Указ президента Российской Федерации В.В. Путина о Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы в «целях формирования государственной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации, руководствуясь Конвенцией о правах ребенка»¹. В данном документе среди «мер, направленных на создание дружественного к ребенку правосудия»², есть и такие, как «развитие сети служб примирения в целях реализации восстановительного правосудия; организация школьных служб примирения, нацеленных

¹ <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/400890/>

² Указ президента Российской Федерации В.В. Путина о Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы. С. 41-46.

на разрешение конфликтов в образовательных учреждениях, профилактику правонарушений детей и подростков, улучшение отношений в образовательном учреждении»³.

*Школьная служба примирения (ШСП)*⁴ – это команда взрослых и подростков, которая стремится:

- разрешить конфликтную ситуацию конструктивным способом (через проведение восстановительных программ);
- дать возможность существующим в школе сообществам понять друг друга, исходя из личностных, а не ролевых отношений;
- снизить уровень агрессивности в школьном сообществе;
- способствовать развитию коммуникативных навыков подростков.

Для эффективного выполнения перечисленных выше задач необходимо обучить подростков проведению восстановительных программ, таких как медиация и Круги сообществ, а так же развить их личностные и коммуникативные качества.

Следовательно, **цель программы** – практико-ориентированная подготовка подростков к работе в качестве посредников (медиаторов) по разрешению конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса. В ходе тренингов они будут осваивать модель восстановительной медиации, кругов сообществ.

Задачи:

- сформировать представление у подростков о медиации как альтернативном способе разрешения конфликтов;
- создать условия для освоения обучающимися позиции медиатора;
- познакомить в активном режиме с программой Круг сообщества;

³ Там же. С. 43.

⁴ Идея и технология школьных служб примирения в России разработана специалистами общественного центра «Судебно-правовая реформа» Рустемом Максудовым и Антоном Коноваловым (www.sprc.ru)

- способствовать развитию коммуникативных, рефлексивных навыков у подростков, необходимых для работы медиатора.

Ожидаемые результаты:

- сформированные представления обучающихся о медиации и этапах работы медиатора, специфики конфликтов;
- умение обучающихся дифференцировать случаи, подходящие для медиации, анализировать конфликтные ситуации, моделировать и рефлексировать собственную деятельность в качестве медиатора, опираясь на соблюдение принципов и стандартов восстановительной медиации⁵;
- через участие в программе Круг сообщества обучающиеся смогут спланировать первые шаги по организации службы примирения в школе.

Методы работы на тренингах:

Основной метод тренинга – создание учебных ситуаций и самостоятельная работа участников в форме ролевых игр. Тренинги основаны на поиске решений и нахождении знаний самими участниками (практически отсутствуют лекции и основное внимание уделяется работе в малых группах). В процессе тренингов отрабатывается роль медиатора. На основе предложенных обучающимися сюжетов, в малых группах проигрывается и демонстрируется на общем круге работа медиатора со сторонами конфликта и происходит анализ работы медиаторов.

Принципы проведения занятий:

- добровольность;
- активность;
- партнерское взаимодействие;
- конфиденциальность.

⁵ Стандарты восстановительной медиации. Разработаны и утверждены Всероссийской ассоциацией восстановительной медиации. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2009.

Категория участников: члены потенциальных команд ШСП (15 - 20 обучающихся).

Срок обучения: 40 часов.

Режим занятий: 10 дней по 4 часа

Необходимое оборудование: доска, мел или флипчарт, маркеры, ножницы, скотч; бейджики; раздаточный материал к тренинговым занятиям.

Важно, чтобы помещение было просторное, так как участники садятся в форме круга. Как правило, для проведения тренинга используется актовый зал.

Учебно-тематический план по программе «Обучение подростков навыкам проведения восстановительных программ в рамках создания школьной службы примирения (ШСП)»

№	Тема занятия	Кол. часов
1.	Знакомство. Основы работы в группе. Командное взаимодействие.	4
2.	Сплочение коллектива. Отработка коммуникативных навыков	4
3.	Определение конфликта. Анализ типичных способов реагирования на конфликты.	4
4.	Роль и позиция медиатора. Основные качества медиатора. Понятие восстановительной медиации	4
5.	Задачи, этапы и фазы восстановительной медиации. Порядок работы ведущего (медиатора) в программе восстановительной медиации.	4
6.	Задачи, этапы и фазы восстановительной программы Круг сообщества. Правила проведения Круга и обязанности ведущего. Определение первых шагов по организации службы примирения в школе.	4
7.	Самопознание: чувства, ум, воля – психологическое зеркало.	4
8.	Раскрытие личностного потенциала, развитие лидерских качеств. «Я и моя команда»	4
9.	Креативность: генерирование и комбинирование идей, мыслей, чувств. Алгоритм творчества.	4
10	Подведение итогов.	4
	Итого:	18

день 1

тема: Знакомство. Основы работы в группе.

Командное взаимодействие. «На старте»

1. Информирование: «Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Для того, чтобы более эффективно добиваться целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

2. «Правила группы»

Время: 2 минуты.

Ресурсы: ватман с уже написанными правилами.

- Проявлять активность.
- Слушать друг друга, не перебивая.
- Говорить только от своего лица.
- Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
- Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
- Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения
- В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

3. Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

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

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе.

Начинаем.

4. Упражнение «Имя как оракул»

Время на выполнение задания: 2 минуты.

Правила проведения игры:

Участники рассаживаются по кругу. Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя, из букв которого ему предстоит составить новые слова. Если в имени слишком мало букв (например, Ия) или из них по каким-то причинам невозможно составить несколько новых слов (допустим, среди членов группы есть «неудобные» имена Анна или Петр), участник должен записать свою фамилию. Составление новых слов из букв имени/фамилии – задание для разминки. Каждую букву можно использовать сколько угодно раз. С другой стороны, каждое новое слово необязательно должно состоять из всех имеющихся в имени/фамилии букв. Придуманные слова могут быть правильно написаны на каком-нибудь европейском языке или быть словами какого-то воображаемого языка.

Спросите членов группы, сколько слов им удалось придумать. Пусть кто-нибудь из участников прочитает получившиеся слова. Этого достаточно для подготовки к замечательному эксперименту, который каждый проведет над своим именем. Для начала буквы имени (теперь фамилия не нужна) записываются в обратном порядке. Каждая буква – это начало слова, которое участнику предстоит придумать и записать. Последовательно прочитанные, эти слова могут нести важную информацию: некое напутствие для носителя имени. Оно может содействовать тому, что жизнь данного человека примет удачный оборот, потечет счастливо и продуктивно. Как звучит это пожелание?

Кто полагает, что его имя содержит слишком мало букв, имеет возможность попросить дополнительную букву у одного из членов группы. При этом нельзя требовать определенную букву, нужно принять именно ту, которую согласится «одолжить» другой участник. Когда все запросы относительно дополнительных букв будут удовлетворены, группа может приступить к работе. На выполнение задания отводится 5 минут. Теперь каждый участник называет себя, зачитывает группе свое перевернутое имя и получившееся напутствие.

5. Упражнение «Солнце светит для того, кто...» (по типу «Поменяйтесь местами, все те, кто...»)

Обсуждение игры:

Что стало для меня неожиданностью?

Чувствую ли я, что нашел достаточно «родственных душ»?

Радует ли меня, что между нами так много общего?

6. Диалог и Мини - лекция.

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

7. Упражнение «Хорошие и плохие поступки»

Описание упражнения

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Психологический смысл упражнения

Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

8. Упражнение «Вавилонская башня»

Материалы: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер.

9. Тест «КОС»

1.	Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2.	Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения
3.	Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей
4.	Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5.	Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6.	Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7.	Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8.	Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9.	Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас

	по возрасту?
10.	Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения
11.	Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12.	Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13.	Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14.	Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15.	Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16.	Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17.	Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18.	Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19.	Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному
20.	Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21.	Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22.	Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23.	Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24.	Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25.	Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26.	Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27.	Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28.	Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29.	Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30.	Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31.	Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32.	Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами
33.	Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34.	Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35.	Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36.	Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37.	Верно ли, что у Вас много друзей?
38.	Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми
39.	Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40.	Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$$K = 0,05 \cdot C, \text{ где}$$

K - величина оценочного коэффициента

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I - низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний
0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой

ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

10. Упражнение «Кто быстрее?»

Команда выполняет задания быстро и четко.

1-й вариант. Постройте, используя всех игроков команды:

- квадрат;
- треугольник;
- круг;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

11. Упражнение «Что такое?»

Командам раздаются карточки с названиями трех-четырёх предметов. Задача для каждой команды: после краткого обсуждения задать присутствующим вопрос о предмете, не называя его, так, чтобы все остальные дали ответ. Например: «Что это такое?»

- Удобное сиденье с подставками для рук? (Кресло.)
- Жидкость, предназначенная для соединения деталей? (Клей.)

- Молоко, телефон, дождь.
- Хлеб, ножницы, луна.
- Жираф, ложка, снег.

12. Упражнение «Поворот в прыжках»

Цель: активизация группы, сплочение.

Время: 2-3 минуты.

Описание упражнения: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психологический смысл упражнения: Подобное задание не удается успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение: Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

12. Упражнение «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция:

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится

интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

13. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 15 минут.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

14. Упражнение «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция:

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое

качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

15. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

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

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

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

16. Упражнение «Прекрасный сад»

Описание упражнения

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

17. Диагностика психологической атмосферы в группе

Участникам выдаются бланки для заполнения.

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте знак ? (звездочка) ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Дружелюбие – Враждебность
2. Согласие – Несогласие
3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность
4. Продуктивность – Непродуктивность
5. Теплота – Холодность
6. Сотрудничество – Несогласованность
7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность
8. Увлеченность – Равнодушие
9. Занимательность – Скука
10. Успешность – Безуспешность

18. Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

день 2

тема: Сплочение коллектива. Отработка коммуникативных навыков.

Цель: формирование у учащихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать и сплочение коллектива

Задачи:

1. Формирование доброжелательного отношения детей друг к другу;
2. Создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия;
3. Формирование адекватной оценки себя и других;
4. Активизация процесса познания себя и окружающих;
5. Отработка навыков общения и взаимодействия с людьми.

1. Упражнение-разминка «Рукопожатие по-разному»

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга как европейцы, японцы и африканцы. Европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами. Встаньте (ведущий тоже встает). Сначала мы будем ходить по аудитории, и здороваться как европейцы: пожимать друг другу ладонь. Дать участникам некоторое время. Теперь мы будем здороваться как японцы: будем кланяться друг другу. Дать участникам некоторое время. А сейчас мы будем здороваться как африканцы: будем тереться ногами (коленками). Дать участникам некоторое время».

После выполнения упражнения участники вновь садятся в круг.

Ведущий: «Наверное, у всех возникают вопросы: «Для чего мы здесь все вместе собрались?», «А что мы здесь будем делать?». На сегодняшнем занятии мы будем говорить с вами об общении, а точнее – об эффективном общении.

Мы узнаем, что такое общение, из чего оно состоит. Поговорим о важности умения правильно общаться для построения оптимальных дружеских отношений.

— На занятии мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

— Как вы считаете, как умение правильно общаться влияет на формирование дружеских отношений?

— Кто может попытаться объяснить 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? Как вы считаете, для чего и для кого это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и довольно часто доставляет нам неприятности.

— Задумывались ли вы, почему это происходит?

— Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения.

— В ссорах люди чаще обвиняют других. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

2. Упражнение «Имя + любимое имя + нелюбимое имя».

Участники сидят в кругу.

Ведущий: «Для того, чтобы работать конструктивно и продуктивно нам с вами нужно познакомиться. Сейчас каждый из вас по кругу должен представиться, назвав свое имя, которым его называют близкие люди (ласковый вариант имени) и тот вариант имени, который ему не нравится, когда его называют. И имя, которым бы вы хотели, чтобы вас называли в ходе проведения занятия».

После того, как все ребята представятся, ведущий предлагает им оформить бейджики, написав имя, которым каждого из них будут называть в ходе занятий.

3. Упражнение «Рисуем имя».

Для проведения этого упражнения потребуются: бумага (формат А3), цветные карандаши, краски, кисти, вода. Дети сидят в общем кругу.

Ведущий: «Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. А теперь каждый попробует представить свое имя, написанное на листе бумаги. Попробуйте получше рассмотреть свое имя, увидеть, какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они похожи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать».

Когда дети закончат рисование, они показывают свои рисунки друг другу. Ведущий просит детей по кругу объяснить выбор цветов и имени.

4. Упражнение «Имя – движение».

Участники встают в круг.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить на шаг вперед, произносить свое имя и делать какое-нибудь движение, дающее возможность выразить себя. Группа должна хором повторить имя и движение».

После проведения упражнения с ребятами необходимо провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения: Трудно ли было определиться с движением? Легко ли было повторять движения за другими?

5. Упражнение «Наши сходства и различия».

Ведущий задает вопрос всем участникам:

— Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)

— Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?

— А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?

— А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

Все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами.

6. Упражнение «Все мы чем-то похожи...»

Инструкция. Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас есть мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас — синий. «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

- Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
- Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей?
- Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей?
- Как вы работали в своей команде?
- Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
- Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?

7. Упражнение «Ролевая гимнастика».

Психолог обращается к подросткам:

— Мы сами можем выполнять одни и те же вещи по-разному, т.е. быть разными в разных ситуациях. Давайте попробуем в этом убедиться.

Психолог предлагает подросткам:

А) Рассказать известное стихотворение следующим образом:

**Уронили мишку на пол,
оторвали мишке лапу,
все равно его не брошу,
потому что он хороший.**

- шепотом;
- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как робот;

- как иностранец.

Б) Походиться как:

- младенец;
- глубокий старик;
- лев.

В) Посидеть как:

- пчела на цветке;
- наездник на лошади;

Г) Нахмуриться как:

- осенняя туча;
- рассерженная мама;
- разъяренный лев.

Д) Улыбнуться как:

- кот на солнышке;
- само солнышко.

Анализ упражнения:

— Каким образом тебе понравилось рассказывать и слушать стихотворение?

— А каким образом тебе понравилось ходить, сидеть, хмуриться и улыбаться?

Беседа «Как можно общаться без слов».

Психолог обсуждает с подростками, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми. Обычно ребята сразу же называют речь. Психолог спрашивает их, как можно без слов объяснить с человеком, как с помощью жестов, мимики передать свое эмоциональное состояние. Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая произведения. Можно попросить детей дома попробовать угадать настроение автора, читая какую-нибудь книгу или слушая музыку, а на следующей встрече поделиться своими впечатлениями.

8. Упражнение «Что я люблю делать...»

Инструкция: Мне хочется, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После обсуждения будет выступать следующий.

Анализ упражнения:

— Из выступлений каких детей тебе удалось понять, что они любят делать?

— Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?

— Кто удивил тебя своими увлечениями?

— Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?

— Трудно ли было тебе отгадывать?

9. Упражнение «Через стекло».

Игра направлена на развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора им можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно» или «Принеси мне, пожалуйста, стакан воды, я очень хочу пить» и т.п., или дети сами придумают свое сообщение.

Анализ упражнения:

— Легко ли тебе было объяснять жестами то, что ты хотел сказать? А легко ли было понять то, что изображал жестами другой? Что было легче?

Для общения нужно гармонично воспринимать самого себя и других в общении;

10. Упражнение «Посмотри на хорошего человека».

Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.

Участники интригуются словами психолога о том, что у него в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом участникам предлагается отгадать, чей это портрет. После того, как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

Анализ упражнения:

— Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?

— Какие чувства у вас вызвало увиденное?

11. Упражнение «Роль»

Каждому участнику предлагается представить себя в определенной роли, например:

- Добрая фея;
- Добрый волшебник;
- Сказочная королева;
- Благородный принц;
- Принцесса страны грёз;
- Добрый король;
- Царевна-лебедь;
- Мудрый звездочёт.

Задача тех, кому достались роли: войти в помещение, занять какую-либо позицию, например, сесть на стул и проговорить одно-два предложения так, чтобы в них не было прямых указаний на ролевую позицию. Задача зала — расшифровать предлагаемую роль.

Анализ упражнения:

- Определите каждый для себя, насколько успешно вы сыграли свою роль.

- Кому из вас было сложно представить себя в доставшейся вам роли и почему?

- Какие качества и особенности характера были присущи вашей роли? Обладаете ли вы этими качествами? Или, может быть, хотели бы ими обладать?
- Какая из увиденных вами ролей вам понравилась больше и почему? Что вам больше всего запомнилось?
- Какую роль вам было легко угадать, а какую сложно? Почему?

12. «Неверные средства общения».

— Каждый человек должен уметь слушать другого, воспринимать и стараться его понять. От того, каким образом мы ведем себя в общении, зависит, сможет ли партнер по общению понять нас, легко ли будем нам общаться друг с другом.

— Как вы думаете, что может помешать нам эффективно общаться? Какие средства в общении являются неэффективными?

Психолог подводит ребят к выводу о том, что в общении люди должны чувствовать себя на равных, иначе общаться довольно тяжело и непросто.

13. Упражнение «Сидящий и стоящий».

Один ребенок сидит, другой стоит. Задача: постараться в этих условиях вести разговор. Через некоторое время дети меняются местами, чтобы иметь возможность сравнить ощущения при общении «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения дети также делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать детям значение неверных средств общения.

Анализ упражнения:

— Что ты чувствовал, когда разговаривал, сидя на стуле? Какие чувства испытывал, ведя беседу стоя?

— Какое положение в разговоре понравилось, а какое – нет? Почему?

— Как ты думаешь, с чем связаны такие ощущения? Если бы вы с партнером общались на равных, что бы изменилось?

— Общался ли ты подобным образом в жизни с позиции «сверху» или «снизу»? С какими людьми и при каких обстоятельствах (в какой ситуации)?

14. Упражнение «Спиной друг к другу». «Рисунок»

Психолог предлагает подросткам разделиться на пары и сесть на пол спиной к спине. Участникам надо постараться нарисовать рисунок (один объясняет другой рисует). Через несколько минут им нужно повернуться и поделиться своими ощущениями.

Анализ упражнения:

— Легко ли рисовать, не видя человека и сам рисунок? Что ты чувствовал, общаясь в таком положении?

— Хотелось ли тебе повернуться раньше времени и разговаривать, видя своего собеседника? А может быть, тебе вовсе не хотелось рисовать в таком положении?

15. Беседа «Предотвращение конфликтов».

— Часто ли наше общение протекает без конфликтов?

— Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

— Вспомните, что мешает позитивному общению людей?

— Поднимите руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?

16. Упражнение «Перетягивание каната».

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

Анализ упражнения:

— Что помогло тебе победить в перетягивании каната? А что помешало тебе выиграть?

17. Отработка навыков предотвращения конфликтов.

Психолог предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать на листах бумаги свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

— Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

— Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

— Учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку.

— Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

— На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

На работу дается 10 минут. Затем каждый участник зачитывает свои варианты выхода из проблемных ситуаций, а потом происходит групповое обсуждение.

18. Упражнение «Петухи».

Игра проходит в парах. Все игроки, прыгая на одной ноге, пытаются толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

Анализ занятия:

— Считаешь ли ты себя конфликтным человеком?

— Какие способы предотвращения конфликтов тебе подходят?

— Что хотел бы изменить в себе?

— Ребята, как вы думаете, что нужно для того, чтобы общение состоялось?

— Необходимо, прежде всего, видеть и слышать своего собеседника. Нужно поддерживать разговор и иметь возможность пользоваться жестами и мимикой. Если мы лишены хотя бы одного из этих средств, то общаться нам будет довольно тяжело.

19. Упражнение «Дискуссия».

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть, но не может двигаться и показывать жестами. Третий – «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.

Анализ упражнения:

— Тяжело было играть доставшуюся тебе роль?

— Легко или трудно было договориться?

— Что самое сложное в этом упражнении для тебя?

— Что новое ты для себя открыл?

20. Упражнение «Зеркало и обезьяна».

Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один из участников – «обезьяна», которая смотрится в зеркало, другой – зеркало, где отражаются все движения обезьяны. Через некоторое время участники меняются ролями.

Это упражнение можно выполнять всем одновременно, но лучше, чтобы пары работали по очереди. Это позволит обсудить упражнение с остальными участниками группы.

Анализ упражнения:

— Какая роль тебе далась легче, «обезьяны» или зеркала? А какая – понравилась больше?

— Легко или сложно было повторять движения зеркала? Что ты при этом чувствовал?

После обсуждения проводится небольшая беседа о том, как важно уметь внимательно относиться к тому, с кем мы общаемся, так как движения собеседника могут отражать его внутреннее состояние и отношение к тому, что происходит вокруг.

21. Упражнение «Никто не знает»

— Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...» Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Анализ упражнения:

— Что ты чувствовал, когда рассказывал про себя другим?

— Легко или сложно было открываться перед другими?

Анализ занятия:

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что хотел бы изменить в себе?

22. «Общение в радость».

Психолог говорит о том, что общаться – это здорово, если это общение в радость, если мы относимся друг к другу дружелюбно, хотим и умеем внимательно слушать другого, обращаем внимание на его жесты и мимику.

— На нашем занятии мы учились позитивному общению. Позитивное общение – это общение без ссор и конфликтов. Если мы попали в конфликтную ситуацию, то знаем, как надо правильно себя вести, как умело выходить из конфликта.

— А теперь давайте закрепим полученные знания и навыки и продемонстрируем их на основе упражнений.

23. Упражнение «Вместо ссоры – помирились».

— Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга.

Анализ упражнения:

— Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие – после того, как развернулись и «сдули» щеки друга?

— Что понравилось в упражнении?

Рефлексия.

Как вы себя чувствовали на сегодняшнем занятии?

Что вам сегодня понравилось, а что не очень?

Что вам запомнилось больше всего?

Что для вас было наиболее значимым и важным?

Какое из упражнений было самым трудным? Какое – самым легким?

Почему общение важно для построения эффективных дружеских отношений?

Что важно для успешного общения?

Почему в процессе общения важно искренно делиться тем, что чувствуешь, о чем думаешь и мыслишь?

Почему в процессе общения очень важно безусловно принимать того, с кем общаешься?

Почему в процессе общения важно уметь сочувствовать и сопереживать другому человеку?

Как умение правильно общаться влияет на формирование дружеских отношений?

Что нового вы узнали на занятии?

Что хотели бы изменить в себе? Что уже удалось изменить?

день 3

тема: «Конфликты и способы выхода из конфликтных ситуаций»

1. Приветствие «Я рад тебя видеть, потому что...» участники садятся по кругу передавая «символ слова» говорят комплимент соседу справа «н-р: Слава богу (имя) ты пришёл, я успел соскучиться по твоему юмору...»

Актуальность темы:

Конфликт – неизбежное явление социальной жизни. Как решить проблему возникающих и назревающих конфликтов, как предотвратить их, как управлять им – вот вопрос, стоящий перед современным человеком. Истина, как известно, рождается в споре. Но что делать, если дискуссия грозит перерасти в безобразную ссору с вытекающими неприятными последствиями? Решение подобной проблемы нельзя полностью возлагать на одну из сторон. Только совместными усилиями можно найти выход из сложившейся ситуации. Вместе с тем, признавая конфликт нормой общественной жизни, психологи подчеркивают необходимость создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций, формирования умений грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

Упражнение «Бег ассоциаций» ведущий предлагает назвать первое, что приходит на ум при слове конфликт. Все ассоциации записываются на доске, затем идёт обсуждение. Ведущий подводит к двойственности, т.е. выделяет как минусы, так и плюсы.

2. Информирование:

Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Конфликт – это «ситуация, в которой стороны сообщают о несовместимости их потенциальных позиций, исключая намерение другой стороны» (Боулдинг)

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, целей, позиций, мнений двух или более людей.

В любой конфликтной ситуации выделяют **участников конфликта и объект конфликта**. Объектом конфликта становится то, на что претендует каждая из конфликтующих сторон, что вызывает их противодействие, предмет их спора, получение одним из участников полностью или частично лишая другую сторону возможности добиться своих целей.

Среди участников конфликта различают:

- **оппонентов** – это стороны, которые выступают в противостояние из-за притязаний на объект конфликта;
- **вовлеченные группы;**
- **заинтересованные группы.**

Вовлеченные и заинтересованные группы участвуют в конфликте по двум причинам: либо они способны повлиять на исход конфликта, либо результат конфликта затрагивает их интересы.

Непосредственными участниками конфликта (оппонентами) могут быть отдельные люди и группы. На этом основании можно выделить следующие **типы конфликта**:

- ✓ **Межличностный конфликт** – это, пожалуй, самый распространенный тип конфликта. Межличностный конфликт может также проявляться и как столкновение личностей с различными чертами характера, взглядами и ценностями.
- ✓ **Конфликт между личностью и группой**, который возникает, если ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности или если личность занимает позицию, отличающуюся от позиции группы.
- ✓ **Межгрупповой конфликт**, который также распространен, поскольку организации состоят из множества групп, как формальных, так и неформальных. Даже в самых лучших организациях между такими группами могут возникать конфликты.

Обсуждение: какие из данных типов конфликтов чаще встречаются в школе, предложить привести примеры.

Причины возникновения конфликтов:

- ✓ «Позиционный дефицит». Невозможность одновременного исполнения одной роли или функции несколькими субъектами, что ставит их в отношении состязательности.
- ✓ «Дефицит источников». Разные представления о ценностях, в результате чего несколько человек одновременно не могут удовлетворить свои притязания в полной мере.
- ✓ Формирование агрессивных реакций человека.
- ✓ Ограниченность в ресурсах; различия в уровне образования, манерах поведения, жизненном опыте (некомпетентность).
- ✓ Низкий уровень коммуникации.
- ✓ Низкая культура поведения.

Очень важно определить причины конфликта, так как зная причины возникновения того или иного конфликта, легче предпринять конкретные шаги по его предотвращению.

Конфликтная ситуация – это противоречивые позиции сторон по какому – либо поводу, стремление к противоположным целям, использование различных средств по их достижению, не совпадению интересов, желаний и т.д. Достаточно часто в основе конфликтной ситуации лежат объективные противоречия, но иногда бывает достаточно какой – либо мелочи: не удачно сказанного слова, мнения, то есть инцидента – и конфликт может начаться (приведите примеры конфликтных ситуаций).

Инцидент - повод, когда одна из сторон начинает действовать (пусть даже не умышленно), ущемляя интересы другой стороны. Для перерастания возникшего противоречия в конфликтную ситуацию необходимы:

- ✓ Значимость ситуации для участников конфликтного взаимодействия;
- ✓ Наличие препятствия, которое воздвигает один из оппонентов на пути к достижению целей другими участниками (даже если это субъективное восприятие, а не реальность);

✓ Превышение личной или групповой терпимости к возникшему препятствию, хотя бы у одной из сторон.

Разные люди склонны называть конфликтом совершенно разные ситуации. Так, для одних это выяснение отношений, для других «косой взгляд» партнера, а для третьего драка и т.д. Поэтому и понятия «конфликтная ситуация» носит не устойчивый характер, зависящий от многих факторов.

Тактичные и миролюбивые. Не любят конфликтов, даже если и смогут их сгладить; легко избегают критических ситуаций. Когда же им приходится вступать спор, они учитывают, как это отразится на их служебном положении или приятельских отношениях. «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было их девизом. Они стремятся быть приятными для окружающих, но когда им требуется помощь, они не всегда решаются оказать ее. Не думают ли они, что тем самым теряют уважение к себе в глазах других. Им надо набраться смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально.

Бесконфликтные. О них говорят, что это конфликтная личность, но на самом деле конфликтуют лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Они твердо отстаивают свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на их положение или личные отношения. И за это их уважают.

Конфликтные. Споры и конфликты – это воздух, без которого они не могут жить, ищут повод для споров, большинство из которых излишни, мелочны. Любят критиковать других, но если слышат замечания в свой адрес, могут «съесть живьем». Они навязывают свое мнение, даже если не правы. Очень трудно тем, кто находится с ними рядом, их несдержанность и грубость отталкивает людей. Им необходимо перебороть свой вздорный характер!

Каждый конфликт проходит в своем развитии несколько этапов:

- ✓ возникновение конфликта (появление противоречия);
- ✓ осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной из сторон;
- ✓ конфликтное поведение;
- ✓ исход конфликта.

Упражнение «Состояния» Цель: научить оценивать психоэмоциональное состояние человека при разных способах решения конфликтов. Ход: ведущий предлагает выбрать таблички, на которых написаны различные эмоциональные и физические состояния человека и определить, когда он это испытывает: когда конфликт разрешается или нет.

Как правило, о **негативных последствиях** конфликтов говорят много: ухудшение состояния здоровья субъектов, снижение работоспособности, большие эмоциональные затраты и др. Однако конфликт может выполнять и **позитивные функции**: он служит разрядке напряженности, получению новой информации, стимулирует развитие и позитивные изменения, преодолевает застой жизнедеятельности, вскрывает противоречие, помогает прояснить отношения и т.д.

Способы разрешения конфликтных ситуаций

Упражнение «Яблочко и червячок» Ведущий (*мягко и спокойно*): Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы – яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас предлагает следующую двухмерную модель, включающую в себя показатели внимания к интересам партнера и собственным.

Конкуренция предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Стиль	Сущность стратегии	Условия применения	Недостатки
Соревнование	Стремление добиться своего в ущерб другому.	Заинтересованность в победе. Обладание определенной властью. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Испытывание чувства неудовлетворенности при поражении и чувства вины при победе. Большая вероятность испортить отношения.
Уклонение	Уход от ответственности за принятие решений.	Исход не очень важен. Отсутствие власти. Желание выиграть время.	Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму.
Приспособление	Сглаживание разногласий за счет ущемления собственных интересов.	Предмет разногласия более важен для другого участника конфликта. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты. Отсутствие власти.	Нерешенность конфликта.
Компромисс	Поиск решений за счет взаимных уступок.	Одинаковая власть. Наличие взаимоисключающих интересов.	Получение только половины ожидаемого. Лишь частичное

		Необходимость срочного разрешения конфликта. Неэффективность других стилей.	устранение причин конфликта.
Сотрудничество	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников.	Наличие времени, необходимого для разрешения конфликта. Заинтересованность обеих сторон. Четкое понимание точки зрения противника. Желание обеих сторон сохранить отношения.	Временные и энергетические затраты. Негарантированность успеха.

Существует мнение, что наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны.

А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проиллюстрируем их результатами нашего упражнения «Яблоко и червячок».
(Участники зачитывают свои ответы, а ведущий комментирует их.)

Примеры ответов участников семинара:

Конкуренция: «Сейчас как упаду на тебя и раздавлю!»

Избегание: «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

Компромисс: «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»

Приспособление: Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»

Сотрудничество: «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

ТЕСТ: Далее ведущий предлагает тест К. Томасса «Определение типа поведения в конфликте».

Этапы разрешения конфликта:

- ✓ создать атмосферу сотрудничества;
- ✓ стремиться к ясности отношений и общения;
- ✓ признать наличие конфликта;
- ✓ договориться о процедуре (где, когда и как начнется работа по его преодолению);
- ✓ очертить конфликт, т.е. определить его в терминах обоюдной проблемы, подлежащей урегулированию;
- ✓ добиться соглашения;

- ✓ установить срок решения;
- ✓ воплотить план в жизнь;
- ✓ оценить принятое решение.

Основные приемы, необходимые для предотвращения конфликта:

- ✓ не отвечайте на агрессию агрессией;
- ✓ не оскорбляйте и не унижайте оппонента ни словом, ни жестом, ни взглядом;
- ✓ дайте возможность оппоненту высказаться;
- ✓ старайтесь выразить свое понимание в связи с возникающими у оппонента трудностями;
- ✓ не делайте скоропалительных выводов, не давайте поспешных советов;
- ✓ предложите оппоненту обсудить возникшие проблемы в спокойной обстановке.

Выполнение антистрессового упражнения «СТИРАНИЕ»

Ведущий: Для поддержания стабильного психологического состояния у вас и родителей, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации. Сейчас мы проведем с вами упражнение на «стирание» антистрессовой ситуации. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Притча «Невидимая связь».

Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Ведущий просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам ведущий заходит внутрь круга и рассказывает вводную историю.

« Известно, что давным - давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления. « Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, - что бы такое предпринять? – размышлял он. И тогда мудрец сплел длинную тончайшую

нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью. Далее ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить. « Воистину нить - эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примерении оборванные концы не связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлой споре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый ». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Ведущий на последнем участнике игры, стоящий в кругу, отрезает нить от лотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

Дорогие друзья! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет « резать » руки. Такие отношения некоторые называют « натянутыми ». А если, кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем....

Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: « Он тянет одеяло на себя ». Некоторые люди, предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: « посадил себе на шею ».

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы:

1. Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе.

Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным.

Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов коллектива бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

Заключительная игра «Солнышко» Цель: Вызвать у участников положительные эмоции. Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

день 4

тема: Роль и позиция медиатора. Основные качества медиатора. Понятие восстановительной медиации

1. Приветствие.

2. Правила работы в группах все участники сидят в круге с бейджиками. Ведущий представляется и озвучивает цель тренинга – в процессе занятий освоить позицию медиатора через участие в восстановительных программах (медиация и Круг сообщества). Затем ведущий напоминает о правилах, записывая их на доске, которые необходимо соблюдать во время занятий:

- с уважением говорить (Я-высказывания);
- с уважением слушать;
- конфиденциальность.

После каждого озвученного правила ведущий спрашивает у участников, как они его понимают. Затем ведущий предлагает участникам добавить свои правила. После того, как все правила обсудили, ведущий просит участников по кругу выразить свое отношение: согласен ли участник их соблюдать.

2. Упражнение «Вихрь». Цель: снятие у участников эмоционального напряжения и тревоги. Из круга убирается один стул. Ведущий говорит, обращаясь к участникам: «Вам везет – вы все сидите на стульях, а у меня стула нет. Предлагаю сыграть в игру «Вихрь». Я говорю: «Поменяйтесь местами те, кто ...» и называю какой-то признак, который есть у многих присутствующих, например: поменяйтесь местами те, кто любит мороженое. Желательно меняться с участником, который от вас находится подальше, а не рядом, чтобы было интересней. Кто остался без стула, тот и водит. Во время упражнения прошу бегать осторожно, сохраняя жизнь себе и другим».

3. Упражнение «История моего имени» ведущий предлагает каждому участнику назвать свое имя и рассказать историю о своем имени (почему так назвали, что имя обозначает, нравится ли оно). Ведущий начинает с себя. Данное упражнение позволяет участникам больше узнать друг о друге.

4. Ведущий просит участников по кругу вспомнить определение конфликта, типы реагирования и последствия (ответы записываются на доске).

Информирование: Идея восстановительного правосудия состоит в том, что всякое преступление должно повлечь обязательства правонарушителя по заглаживанию вреда, нанесенного жертве. Государство и социальное окружение жертвы и правонарушителя должны создавать для этого необходимые условия. Восстановительный подход предполагает вовлечение и активное участие жертвы и обидчика (а также всех затронутых преступлением людей) в работу по решению возникших в результате преступления проблем с помощью беспристрастной третьей стороны – медиатора. Такие программы проводятся только при условии добровольного согласия сторон.

Восстановительный подход противостоит подходу, ориентированному на наказание. Значение идеи и практики восстановительного правосудия шире, чем реагирование на преступление. Восстановительное правосудие (точнее, восстановительный подход) кроме криминальных ситуаций может применяться в системе общего, профессионального и дополнительного образования, системе социальной защиты, МВД, судебной системе и семейно-бытовой сфере для преодоления негативных последствий конфликтов.

Под медиацией обычно понимается процесс, в рамках которого участники с помощью беспристрастной третьей стороны (медиатора) разрешают конфликт.

Восстановительная медиация – это процесс, в котором медиатор создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем (при необходимости - о заглаживании причиненного вреда), возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций.

В ходе восстановительной медиации важно, чтобы стороны имели возможность освободиться от негативных состояний и обрести ресурс для совместного поиска выхода из ситуации. Восстановительная медиация включает предварительные встречи медиатора с каждой из сторон по отдельности и общую встречу сторон с участием медиатора.

5. Ведущий предлагает участникам вспомнить или придумать конфликт, а двум участникам разыграть его. ***(На протяжении первого и второго дня мы будем работать только с этим конфликтом).***

6. Ведущий разбивает участников на группы (не более 4 человек). Каждая группа получает по одному вопросу по поводу увиденного конфликта (на обсуждение дается 5 минут):

- Вы (классный руководитель/одноклассник) узнали о конфликте – что будете делать?
- В чем, по-вашему, суть конфликта: что хочет одна сторона, что - другая?
- Что чувствует в конфликте одна сторона, а что – другая?
- К каким последствиям может привести этот конфликт для обеих сторон?
- Как можно разрешить конфликт?

Заслушивается каждая группа – самое значимое ведущий фиксирует на доске.

7. Затем ведущий говорит о том, что после конфликта людям зачастую трудно сделать шаг навстречу друг другу, и задает всем участникам следующие вопросы:

- Что мешает сторонам сделать шаг навстречу друг другу?
- Что может помочь сделать этот шаг?

Здесь мы выходим на роль посредника (медиатора).

8. Ведущий в мини-группах просит ответить участников на следующие вопросы (на обсуждение дается 5 минут, каждой группе – по одному вопросу):

- В чем заключается роль посредника (медиатора) при разрешении конфликтных ситуаций?
- Кто может быть посредником (медиатором) в школе?
- Какими качествами должен обладать посредник (медиатор)?

Упражнение «Качества медиатора» работа в тех же группах. Ведущий предлагает в течение 10 мин. обдумать и записать, какими качествами должен обладать «медиатор»? Каждая группа предлагает выдвинутые ими качества для обсуждения (важное ведущий фиксирует на доске).

9. Затем ведущий проводит с участниками несколько упражнений на сплочение группы и конструктивное взаимодействие, необходимое в работе медиатора.

Упражнение «Змея» Участники встают, вызывается доброволец, которому предлагают отойти от группы и отвернуться. Инструкция: «Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника – ее голову и хвост (одна рука у них свободна и находится за спиной). Теперь змее необходимо запутаться». После того, как «змея» запуталась, ведущий приглашает добровольца распутать «змею».

Упражнение «Телеграмма» Выбирается доброволец и встает в центр круга. Участники также встают, берутся за руки и образуют круг вокруг добровольца. Один из участников круга говорит: «Я отправляю телеграмму ...» - и называет имя участника, который находится подальше от него. После этого он нажимает незаметно руку участника, который находится справа или слева от него, тот передает нажатие следующему и так дальше по цепочке. Когда нажатие дойдет до участника, которому послана телеграмма, он должен сказать: «Телеграмму получил». Задача добровольца – увидеть, где происходит нажатие рук и таким образом телеграмму перехватить. Во время упражнения разговаривать нельзя.

Упражнение «Бросание мяча» Ведущий просит всех сесть снова кругом, вместо мяча можно использовать небольшой клубок ниток и т.п. Инструкция: «Во время упражнения разговаривать нельзя. Бросайте мяч друг другу так, чтобы он как можно дольше не упал на пол и побывал у всех участников. Я буду считать вслух». Затем идет обсуждение: что помогает справиться с таким заданием? что затрудняет его выполнение? После этого ведущий говорит о том, что выполнение этого упражнения наглядно показывает, как мы в жизни общаемся друг с другом: уважительно, внимательно или грубо, думая только о себе.

10. Ведущий подводит итоги прошедшего дня, благодарит участников за активное участие. **Упражнение «Подарок другу»** каждый участник выбирает себе оппонента, которому передает воображаемый подарок.

день 5

тема: Задачи, этапы и фазы восстановительной медиации. Порядок работы ведущего (медиатора) в программе восстановительной медиации.

1. Приветствие: ведущий приветствует участников, напоминает о принятых правилах, которые нужно соблюдать во время занятия. Ведущий просит участников поделиться впечатлениями о вчерашнем дне.

2. Упражнение «Передача ритма по кругу» Цель: сплочение группы и снятие эмоциональных зажимов. Вслед за ведущим участники по очереди по кругу повторяют, хлопая в ладоши один раз, заданный ведущим ритм. Ведущий делает три хлопка, чтобы участники поняли, какой ритм они должны сохранить.

3. Упражнение «Перевоплощение в предмет» участникам предлагается нарисовать предмет, с которым они могли бы себя ассоциировать. Упражнение выполняется молча. Затем по кругу каждый показывает свой рисунок, а остальные участники пытаются определить по каким качествам выбран именно этот предмет и как их можно соотнести, с качествами данного человека. Далее высказывается сам автор рисунка. Обсудить как эти качества помогут в работе медиатора.

4. Упражнение «Выбрасывание пальцев» Инструкция: «Вытяните вперед одну руку, зажатую в кулак. По моему хлопку «выбросьте» из кулака несколько пальцев. Игра заканчивается только тогда, когда все участники «выбросят» одинаковое количество пальцев. Во время упражнения нельзя разговаривать». В конце упражнения идет рефлексия полученного опыта (что помогало, что мешало справиться с заданием).

5. Информирование: ведущему важно вернуться к определению конфликта, роли медиатора (о чем участники говорили ранее) и сказать о том, что конфликт может быть точкой роста, возможностью увидеть ситуацию по-другому, что, в итоге, обогатит участников конфликта (если они развернутся навстречу друг другу), а может и разрушить отношения (если каждый будет стоять на своем). Затем ведущий рассказывает о деятельности ШСП:

Основные принципы восстановительной медиации

- добровольность участия сторон

Стороны участвуют во встрече добровольно, принуждение в какой-либо форме сторон к участию недопустимо. Стороны вправе отказаться от участия в медиации как до ее начала, так и в ходе самой медиации.

- информированность сторон

Медиатор обязан предоставить сторонам всю необходимую информацию о сути медиации, ее процессе и возможных последствиях.

- нейтральность медиатора

Медиатор в равной степени поддерживает стороны и их стремление в разрешении конфликта. Если медиатор чувствует, что не может сохранять нейтральность, он должен передать дело другому медиатору или прекратить медиацию. Медиатор не может принимать от какой-либо из сторон вознаграждения, которые могут вызвать подозрения в поддержке одной из сторон.

- конфиденциальность процесса медиации

Медиация носит конфиденциальный характер. Медиатор или служба медиации обеспечивает конфиденциальность медиации и защиту от разглашения касающихся процесса медиации документов.

Исключение составляет информация, связанная с возможной угрозой жизни либо возможности совершения преступления; при выявлении этой информации медиатор ставит участников в известность, что данная информация будет разглашена.

Медиатор, передает информацию о результатах медиации в структуру, направившую дело на медиацию.

Медиатор может вести записи и составлять отчеты для обсуждения в кругу медиаторов и кураторов служб примирения. При публикации имена участников должны быть изменены.

- ответственность сторон и медиатора

Медиатор отвечает за безопасность участников на встрече, а также соблюдение принципов и стандартов. Ответственность за результат медиации несут стороны конфликта, участвующие в медиации. Медиатор не может советовать сторонам принять то или иное решение по существу конфликта.

- заглаживание вреда обидчиком

В ситуации, где есть обидчик и жертва, ответственность обидчика состоит в заглаживании вреда, причиненного жертве.

- самостоятельность служб примирения

Служба примирения самостоятельна в выборе форм деятельности и организации процесса медиации.

Процесс и результат медиации

Основой восстановительной медиации является организация диалога между сторонами, который дает возможность сторонам лучше узнать и понять друг друга. Диалог способствует изменению отношений: от отношений конфронтации, предубеждений, подозрительности, агрессивности к позитивным взаимоотношениям. Медиатор помогает выразить и услышать точки зрения, мнения, чувства сторон, что формирует пространство взаимопонимания.

Важнейшим результатом восстановительной медиации являются восстановительные действия (извинение, прощение, стремление искренне загладить причиненный вред), то есть такие действия, которые помогают исправить последствия конфликтной или криминальной ситуации.

Не менее важным результатом медиации может быть соглашение или примирительный договор, передаваемый в орган, направивший случай на медиацию. Примирительный договор (соглашение) может учитываться данным органом при принятии решения о дальнейших действиях в отношении участников ситуации.

Восстановительная медиация ориентирована на процесс коммуникации, она направлена, в первую очередь, на налаживание взаимопонимания, обретение способности к диалогу и способности решить ситуацию. Достижение соглашения становится естественным результатом такого процесса.

Деятельность служб примирения в системе образования

В системе образования программы восстановительной медиации могут осуществляться на базе общеобразовательных учреждений, учреждений дополнительного образования, учреждений среднего профессионального образования, вузов.

В *школьную службу примирения (ШСП)* обязательно входят:

- а) обучающиеся;
- б) педагогические работники образовательного учреждения;
- в) взрослый (родитель, сотрудник общественной или государственной организации или иной взрослый) по согласованию с администрацией образовательного учреждения.

Возможно совместное ведение медиации взрослым и ребенком.

Куратором службы примирения может быть взрослый, прошедший подготовку в качестве медиатора и готовый осуществлять систематическую поддержку и развитие службы примирения. Куратор должен иметь доступ к информации о происходящих в образовательном учреждении конфликтах. Задача куратора - организовать работу службы примирения и обеспечить получение службой примирения информации о конфликтах и криминальных ситуациях.

Участниками программ примирения могут быть дети, педагоги, администрация, родители. При медиации конфликтов между взрослыми обязательно участие взрослого медиатора.

Если в результате конфликта стороне нанесён материальный ущерб, то присутствие взрослого на встрече в качестве соведущего обязательно, а куратору рекомендуется пригласить на встречу родителей, либо получить разрешение родителей на участие их детей в данной медиации.

4. Работа в мини группах: После этого ведущий говорит о том, что сейчас участники в мини-группах будут проигрывать этапы медиации. Затем одна группа (желательно добровольно) будет демонстрировать свою работу в «аквариуме», когда образуется два круга – малый и большой. В малом группа в ходе ролевой игры показывает, каким образом медиатор ведет встречу. В большом сидят участники и тренеры. В случае затруднений медиатора в малом круге тренеры демонстрируют работу медиатора. Затем

участники малого круга делятся своими ощущениями из роли, после этого слово предоставляется участникам большого круга с целью прокомментировать увиденное.

а) Подготовительный этап. Ведущий задает участникам вопрос: вы (представители ШСП) узнали о конфликте, что будете делать? Кому сначала предложите участие в программе? Какова цель подготовительного этапа? О чем важно сказать при первой встрече потенциальному участнику медиации? Разыграйте диалог в мини-группах. Затем идет работа в «аквариуме» с последующей рефлексией и обсуждениями участников.

б) Встреча с одной стороной. Перед тем, как группы разыграют индивидуальную встречу, ведущий просит участников поразмышлять о следующем: какова цель этой встречи? какие вопросы важно задать участнику конфликта во время встречи? Затем ведущий предлагает в группах провести индивидуальную встречу с одной стороной конфликтной ситуации, после чего идет работа в «аквариуме» с последующими обсуждениями и рефлексией участников тренинга.

в) Встреча с другой стороной. Ведущий предлагает в группах провести индивидуальную встречу со второй стороной конфликтной ситуации, затем идет работа в «аквариуме» с последующими обсуждениями и рефлексией участников тренинга.

г) Встреча сторон. Перед тем, как группы разыграют совместную встречу, ведущий просит участников поразмышлять о следующем: какова цель этой встречи? какова роль медиатора на этой встрече? Затем ведущий предлагает в группах провести совместную встречу участников конфликта, после этого идет работа в «аквариуме» с последующими обсуждениями и рефлексией участников тренинга.

5. Ведущий подводит итоги прошедшего дня, благодарит участников за активное участие и говорит о планах на следующий день. Также ведущий просит участников подумать дома над следующим: моя жизненная ценность и как я ее передаю окружающим людям.

день 6

тема: Задачи, этапы и фазы восстановительной программы Круг сообщества. Правила проведения Круга и обязанности ведущего. Определение первых шагов по организации службы примирения в школе.

1. Приветствие: Ведущий напоминает о принятых правилах, которые нужно соблюдать во время занятия и проводит с участниками несколько упражнений на сплочение группы, снятие эмоциональных зажимов и конструктивное общение.

Упражнение «Мигалки»

Участники встают парами (первый впереди, второй – за ним) и образуют внешний и внутренний круги. Доброволец остается без пары, его задача – переманить к себе участника из внутреннего круга, используя мимику, разговаривать нельзя. Участники внешнего круга должны задержать своего партнера в момент «бегства».

Упражнение «Найти инициатора движений»

Инструкция: «Когда доброволец выйдет из комнаты, нам нужно будет выбрать инициатора движений, за которым мы молча будем повторять все движения, которые он нам предложит. Когда доброволец вернется, он должен, наблюдая за участниками, назвать инициатора движений».

Упражнение «Общение в парах из разных позиций»:

- оба партнера сидят спиной друг к другу (3 мин.);
- один сидит, второй – стоит (3 мин.);
- поменялись местами (3 мин.);
- оба партнера сидят рядом (3 мин.)

Затем ведущий просит поделиться впечатлениями о полученном опыте.

2. После этого ведущий просит участников поделиться впечатлениями о предыдущем дне.

3. Информирование: Ведущий знакомит участников с восстановительной программой Круг сообщества, рассказывает об этапах, правилах проведения Круга и об обязанностях ведущего.

Восстановительная программа Круг направлена на разрешение конфликтов, в которые втянуты от четырех и более человек. Важнейшей особенностью Кругов является привлечение к обсуждению проблемы всех заинтересованных людей, что обеспечивает их активное участие в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение.

Встреча всех участников в Круге имеет следующие фазы:

Фаза	Действия
1. Создание основ для диалога	- приветствие - церемония открытия - раунд знакомства

	<ul style="list-style-type: none"> - достижение консенсуса по правилам Круга (ведущий и/или участники) - раунд личных историй - благодарность присутствующим - объяснение цели Круга
2. Обсуждение ситуации, проблем, интересов и намерений	<ul style="list-style-type: none"> - рассказы о переживаниях, чувствах, проблемах - определение проблем, интересов, намерений, надежд - подведение итогов
3. Рассмотрение возможных вариантов решения ситуации и проблем, выявленных в ходе встречи	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение возможных решений (раунды) - создание условий для достижения консенсуса по плану действий (ведущий)
4. Достижение консенсуса или чувства общности	<p>В Круге определяются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пункты соглашения или общей точки зрения (раунды) - следующие шаги (ведущий)
5. Закрытие	<ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов: соглашение/ следующие шаги (ведущий) - завершающий обмен мыслями о встрече в Круге (раунд) - церемония закрытия

Основные правила встречи в Круге:

- уважать символа слова;
- говорить от всего сердца;
- говорить с уважением;
- слушать с уважением;
- оставаться в Круге до его завершения;
- соблюдать конфиденциальность.

Обязанности ведущего

Когда ведущие обсуждают правила во время подготовки и начала работы Круга, им необходимо объяснить участникам свои функции и попросить Круг принять правила, определяющие их роль. При исполнении обязанностей ведущего необходима поддержка Круга. Данные обязанности включают принятие следующих решений:

- когда и как прервать человека;
- когда открыть Круг и когда закрыть его;
- когда объявить перерыв;
- как использовать символ слова;
- как напоминать участникам о необходимости придерживаться принятых правил.

Использование символа слова

Символ слова создает позитивную атмосферу для слушания, если участники следуют следующим правилам:

- *Символ слова передается только в одну сторону.* Символ слова передают в одном направлении по кругу. В общинах большинства коренных народов его передают по часовой стрелке, следуя движению солнца. Нельзя бессистемно передавать символ слова туда - сюда, необходима преемственность в его передаче по кругу, что дает шанс высказаться всем участникам. Таким образом, создается привычка слушать до выступления и после него.

- *Люди высказываются только с символом слова в руках.* Участники могут говорить только тогда, когда у них в руках находится символ слова, за исключением случаев, когда ведущий решит иначе (см. ниже). Соблюдая это правило, участники учатся терпеливо ждать своей очереди высказаться, осваивая навыки слушания. Символ слова не обязывает говорить. Его можно передать дальше, не высказываясь, или придержать, чтобы участники Круга имели возможность помолчать и подумать. Владение символом слова может создать сильные эмоции.

Как только символ слова обошел Круг и вернулся к ведущему, ведущий может:

- подвести итог сказанному в Круге и поднять другие вопросы до того, как он передаст символ слова дальше;

- оставить символ слова у себя и попросить некоторых участников объяснить какие-то моменты или ответить на определенные вопросы;

- передать символ слова другому участнику для начала нового раунда Круга. Поскольку человек, сидящий слева от ведущего, может неуютно себя чувствовать, ведь ему все время придется начинать новый раунд, ведущий может передать символ слова другому. Нет необходимости в том, чтобы раунды начинал один и тот же человек, но символ слова должен всегда передаваться в одном и том же направлении;

- оставить символ слова у себя и предложить любому из Круга высказаться;

- поместить символ слова в центр Круга, чтобы его мог взять любой участник, который хочет высказаться, или открыть свободную дискуссию, даже без использования символа слова. В свободном диалоге участники все же должны соблюдать правила Круга, говоря искренне, с уважением и предоставляя время для высказывания другим. Если несколько человек начинают доминировать или разговор начинает приобретать негативный оттенок, то введение символа слова в диалог восстанавливает равновесие.

4. Затем ведущий предлагает участникам принять участие в программе Круг сообщества

Темы для проведения Круга (ответы участников фиксируются на доске):

- Моя ценность и как я ее передаю окружающим людям.
- Какие ценности лежат в основе деятельности ШСП?
- В чем польза для Вас и для школы в работе такой службы?
- Что можно сделать и что Вы готовы делать для создания и поддержки ШСП?
- Поделитесь своими впечатлениями о работе в Круге.

3. Ведущий благодарит участников за работу и предлагает поделиться по кругу впечатлениями о тренинге.

4. Заключительное слово ведущего по итогам проведенного тренинга.

день 7

тема: «Самопознание: чувства, ум, воля – психологическое зеркало»

Цель тренинга: продемонстрировать перед ребятами важность своих личностных качеств, привить им вкус самопознания, научиться адекватно, пользоваться рефлексивным «психологическим зеркалом» круга друзей.

1. Информирование. Еще в четвертом веке до нашей эры на Дельфийском храме были высечены слова: «Познай себя». Человеческая душа состоит из трёх основных «частей» - *чувства, ума и воли*. большинство качеств, которыми мы определяем человеческий характер, пытаясь понять его, можно разнести по этим трем категориям. Например, когда мы говорим о человеке: *«ленивый»*, мы характеризуем его **волю**, *«весёлый»* - это характеристика его чувств, а *«сообразительный»* - проявление его **ума**.

«Отдельный человек слаб, как покинутый Робинзон; лишь в сообществе с другими он может сделать многое.

А. Шопенгауэр.

2. Упражнение «Кто готов?» Я предлагаю вам упражнение, которое показывает вашу готовность к работе.

Сейчас по моей команде на счет три вы выбрасываете руки определенным способом: кулаки, ладони или скрещиваете на груди руки. Итак, ... спасибо, вы помогли мне знать ваш настрой на сегодняшнюю работу.

Кулаки – это высокая степень агрессии. Руки скрещенные – нежелание работать, а открытые ладони – вы готовы к работе.

3. Упражнение «Приветствие»

Психолог: «Для приветствия нам необходимо распределиться на первый и второй номер. Первые номера встают и образуют внутренний круг, вторые номера встают и образуют внешний круг, каждый должен найти пару. Внутренний круг стоит на месте, а внешний после каждого приветствия передвигаться на шаг вперед. Итак внимание первое приветствие:

2. Поздоровайтесь как незнакомые люди;
3. Поздоровайтесь как неуверенные люди;
4. Поздоровайтесь как уверенные в себе люди;
5. Поздоровайтесь как застенчивые люди;
6. Поздоровайтесь как мечтающие о чем-то люди;
7. Поздоровайтесь как получившие пятерки по всем предметам;
8. Поздоровайтесь как счастливые люди.

4. Упражнение «Автохарактеристика»

Психолог: «Я бросаю мяч, вам необходимо по кругу продолжить два предложения:

- Что во мне плохого
- Что во мне хорошего

5. Упражнение « Чувство – ум – воля»

Психолог: «Каждый участник берёт лист, расчерчивает три колонки: **чувство, ум, воля**. Отметьте, пожалуйста, свой лист, можно буквой, символом, знаком и пр. Далее в каждой колонке необходимо написать по два - три качества, можно и «хорошие» и «плохие», которые по вашему мнению есть у вас и которые подходят к этим категориям».

Далее психолог собирает листы и помещает в коробку, каждый из участников по очереди вытаскивает лист и зачитывает, а группа пытается определить кому принадлежат данные качества.

6. Упражнение «Поворот в прыжках»

Описание упражнения: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Обсуждение: Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

7. Упражнение «Термометр эмоциональных характеристик»

На полу чертится линия с четко фиксированными концами, и ребятам дается следующая инструкция: «Представьте, что линия – трубка термометра. Я буду называть качество, а вы будете становиться вдоль этой линии по принципу, насколько вам это качество присуще. Один конец (указывается) – это качество вам практически не присуще, другой – оно присуще вам в наибольшей степени. Между ними – все промежуточные стадии».

Качества:

- Весёлый
- Грустный
- Обидчивый
- Застенчивый
- Неуверенный
- Агрессивный
- Грубый
- Уверенный
- Активный
- Восхищенный
- Раздражительный
- Спокойный
- Ленивый
- Умный

- Добрый
- Внимательный

8. Тест «Ведущий или ведомый»

Если вы хотите лучше узнать себя, ответьте на каждый из предлагаемых вопросов «да», «нет» «не знаю».

1. Я всегда чувствую ответственность за всё, что происходит в моей жизни.
2. В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди не изменили свое отношение ко мне.
3. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами моих неудач.
4. Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под несчастливой звездой.
5. Я считаю, что алкоголики, наркоманы сами виноваты в своей жизни.
6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой (какая) есть.
7. Если я простужусь, предпочитаю лечиться самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.
8. Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в человеке, чаще всего виноваты другие люди.
9. Считаю, что любую проблему можно решить, и не понимаю тех, у кого вечно возникают какие – то жизненные трудности.
10. Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.
11. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с себя.
12. Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.
13. Я считаю, что каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.
14. Я считаю свои недостатки, но, хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.
15. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

За каждый ответ «да» на вопросы 1,3,5,7, 9,11, 13 и ответ «нет» на вопросы 2,4,6,8,10,12,14,15 поставьте себе по **10 баллов**. За ответы «не знаю» - по 5 баллов. Подсчитайте общее количество баллов.

100 – 150 баллов. Вы капитан собственной жизни, чувствуете ответственность за всё, что с вами происходит, многое берёте на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их. Вы видите перед собой задачу и думаете над тем, как её можно решить. Что вы при этом чувствуете, что происходит в вашей душе – для окружающих загадка.

50- 99 баллов. Вы охотно бываете рулевым, но, можете, если это необходимо, передать штурвал в верные руки. При оценке причин собственных трудностей вы вполне реалистичны. Гибкость, рассудительность и чуткость всегда бывают вашими союзниками. Случаются ситуации, которые никак вас не касаются, вы не несете никакой ответственности, и, тем не менее, если требуется, всё-таки берёте ответственность на себя. Вы обычно знаете, когда это нужно сделать. Вы умеете

жить в добром согласии с другими людьми, не нарушая внутреннего согласия с самим собой.

До 49 баллов. Вы часто бываете пассажиром в своей жизни, легко подчиняетесь внешним силам, говоря: так сложились обстоятельства, судьба и т.д. В своих трудностях вы обвиняете кого угодно, только не себя. Настоящая независимость кажется вам недостижимой и невозможной. Тем не менее, вы умеете мирно сосуществовать с другими, не придавая значения тому, какие это люди и как они к вам относятся.

9. Упражнение “Без командира”

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неумные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность.

Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту

- в два круга

- в треугольник

- в шеренгу по росту

- в четыре колонны с одинаковым количеством участников

- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

В живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

Обсуждение.

10. Упражнение «Горячая психологическая десятка»

Каждому участнику выдается бланк, на котором предлагается написать напротив каждой психологической характеристики имя одного из участников лагеря. Далее по очереди каждому выдается «вся информация». Называется имя, и все смотрят, по каким **«номинациям»** проходит у них этот человек. Те, кто его где-то упомянул, говорят ему об этом, и он помечает у себя – кто, по какому качеству, и сколько человек его упомянули. У каждого будет полная информация о своем «отражении» в психологическом «зеркале». А как итоговый этап можно всё-таки определить «горячую десятку» - людей, которые победили в этих десяти **«номинациях»**.

- *Человек, который может невзначай обидеть...*
- *Человек, которого легко обидеть...*
- *Человек, который всегда спокоен...*
- *Человек, который часто волнуется...*
- *Человек, которого всегда понимаешь...*
- *Человек, которого трудно понять...*
- *Человек, который стремится всё сделать сам...*
- *Человек, который часто нуждается в помощи...*
- *Человек, который всегда на виду...*
- *Человек, который редко бывает на виду...*

11. Упражнение на расслабление.

Психолог: «Мы немного устали, давайте расслабимся и представим, что наш класс наполняется **фиолетовым** цветом, нам прохладно и неуютно, но чтобы стать ближе давайте пожмём друг другу руки. Теперь почувствуйте прохладу моря, класс наполняется **голубым цветом**, давайте прикоснёмся друг к другу плечом, нам станет теплее. А теперь мы на **зелёной** лужайке, улыбнитесь друг другу. Сколько красивых жёлтых цветов вокруг, солнышко согревает нас, пожелаем удачи друг другу и процветания! И стало совсем тепло от наших улыбок и сотрудничества, **красный цвет** радости, давайте похлопаем друг другу!»

Переход в игровую комнату с песочницей.

Рассказ о песках

(притча Адриса Шаха)

Река, начав путь от источника в далеких горах, миновав разнообразнейшие виды и ландшафты сельской местности, достигла, наконец, песков пустыни. Подобно тому, как она преодолевала все преграды, река попыталась было одолеть и эту. Но вскоре убедилась, что при продвижении вглубь песков, воды в ней остается все меньше и меньше. И хотя не было сомнения, что путь ее лежит через пустыню, положение казалось совсем безвыходным. Но вдруг таинственный голос, исходящий из самой пустыни, прошептал:

- Ветер пересекает пустыню, это может совершить и поток!

Река тут же возразила, что она лишь мечется в песках и только впитывается, а ветер может летать, и именно поэтому ему ничего не стоит пересечь пустыню.

- Тебе не перебраться через пустыню привычными, испытанными способами. Ты либо исчезнешь, либо превратишься в болото. Ты должна позволить ветру перенести тебя к месту твоего назначения.

- Но как это может произойти?

- Только в том случае, если ты позволишь ветру поглотить себя...

Это предложение было неприемлемо для реки. Ведь, в конце концов, никто и никогда не поглощал ее. Да она и не собиралась терять свою индивидуальность. Ведь потеряв ее однажды, как сможет она вернуть ее снова?

- Ветер, продолжал песок, именно этим и занимается. Он подхватывает воду, проносит ее над пустыней и затем дает ей упасть вновь. Падая в виде дождя, вода снова становится рекой.

- Но как я могу проверить это?

- Это так, и если ты не веришь, ты не сможешь, стать ничем иным, кроме затхлой лужи, и даже на это уйдет многие годы. А ведь лужа, согласись, далеко не то же самое, что река.

- Но как же я смогу остаться той же самой рекой, которой являюсь сегодня?

- Ни в том, ни в другом случае ты не сможешь остаться такой же, - ответил песок. - Твоя основная часть перенесется и снова станет рекой. И даже свою нынешнюю форму существования ты только потому принимаешь за саму себя, что не знаешь, какая часть в тебе является главной и существенной.

Какой-то неясный отклик вызвали эти слова в мыслях у реки. Смутно припомнила она то состояние, когда она, или какая-то ее часть, уже находилась в объятиях ветра. Она вспомнила также – да и вспомнила ли? - что эта, хотя и не всегда очевидная, но вполне задача выполнима.

И речка воспарила в дружелюбные объятия ветра, легко и нежно подхватившего ее и умчавшего вдаль. Достигнув горной вершины, он осторожно опустил речку вниз. А так как у нее были сомнения, она смогла запомнить и запечатлеть в своем уме подробности этого опыта более основательно.

- Да, теперь я узнала истинную сущность, - размышляла река.

Река узнавала, а пески шептали:

- Мы знаем, потому что это день за днем происходит на наших глазах, поскольку из нас песков, и состоит весь путь от берегов реки до самой горы.

Вот почему говорят, что путь, по которому должен следовать поток жизни, написан на песке.

Нередко слышим и сами проговариваем: «Посмотри на себя со стороны». Это действительно полезно! Но вот вопрос – как это сделать? Записать на видео или аудио, регулярно смотреть на себя в зеркало? Но это будет взгляд на «**видимое**», а как быть с «**невидимыми**» внутренними процессами? И здесь на помощь приходит песочница с миниатюрными фигуркам, ибо песочные картины являются отражениями нашего внутреннего состояния. Она позволяет задуматься о времени, пространстве, возможностях. Позволяет реально ощутить полет фантазии и детскую радость открытий.

12. Упражнение «Это я»

Каждому участнику предлагается выбрать любую фигурку и закопать. Далее каждый по очереди находит любую фигурку и пытается дать ей характеристику. Далее каждый участник пытается отгадать, кому принадлежит эта фигурка.

Упражнение «Создание своего мира»

Каждому участнику предлагается построить «свой мир».

Обсуждение.

- 1. Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?*
- 2. Что для вас является особенно важным в этой картине?*
- 3. Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь в вашей жизни?*
- 4. Быть может вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?*

13. Упражнение «Создание общего мира»

Все участники совместно *«создают»* мир. Затем делятся впечатлениями, как происходила работа: трудно, легко, что получилось, не получилось, нравится или нет и т.д.

Психолог: «Вашему миру грозит опасность (по углам выставляются «монстры»). Вам необходимо спасти *«мир»*. Что и как вы будете делать?»

Обсуждение.

14. Упражнение «Подарки»

Участники *«дарят»* подарок тому, чью фигурку он вытащил в начале.

15. Упражнение «Говорящие руки»

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

Варианты инструкций образующимся парам:

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

16. Рефлексия «Свеча»

Психолог: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Тест	Тест
1.Я всегда чувствую ответственность за всё, что происходит в моей жизни.	1.Я всегда чувствую ответственность за всё, что происходит в моей жизни.
2.В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди не изменили своё отношение ко мне.	2.В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди не изменили своё отношение ко мне.
3.Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами моих неудач.	3.Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами моих неудач.
4.Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под несчастливой звездой.	4.Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под несчастливой звездой.
5.Я считаю, что алкоголики, наркоманы сами виноваты в своей жизни.	5.Я считаю, что алкоголики, наркоманы сами виноваты в своей жизни.
6.Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой (какая) есть.	6.Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой (какая) есть.
7.Если я простужусь, предпочитаю лечиться самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.	7.Если я простужусь, предпочитаю лечиться самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.
8.Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в человеке, чаще всего виноваты другие люди.	8.Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в человеке, чаще всего виноваты другие люди.
9.Считаю, что любую проблему можно решить, и не понимаю тех, у кого вечно возникают какие – то жизненные трудности.	9.Считаю, что любую проблему можно решить, и не понимаю тех, у кого вечно возникают какие – то жизненные трудности.
10.Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.	10.Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.
11.Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с себя.	11.Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с себя.
12.Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.	12.Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.
13.Я считаю, что каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.	13.Я считаю, что каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.
14.Я считаю свои недостатки, но, хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.	14.Я считаю свои недостатки, но, хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.
15.Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.	15.Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

<i>Человек, который может невзначай обидеть...</i>	<i>Человек, который может невзначай обидеть...</i>
<i>Человек, которого легко обидеть...</i>	<i>Человек, которого легко обидеть...</i>
<i>Человек, который всегда спокоен...</i>	<i>Человек, который всегда спокоен...</i>
<i>Человек, который часто волнуется...</i>	<i>Человек, который часто волнуется...</i>
<i>Человек, которого всегда понимаешь...</i>	<i>Человек, которого всегда понимаешь...</i>
<i>Человек, которого трудно понять...</i>	<i>Человек, которого трудно понять...</i>
<i>Человек, который стремится всё сделать сам...</i>	<i>Человек, который стремится всё сделать сам...</i>
<i>Человек, который часто нуждается в помощи...</i>	<i>Человек, который часто нуждается в помощи...</i>
<i>Человек, который всегда на виду...</i>	<i>Человек, который всегда на виду...</i>
<i>Человек, который редко бывает на виду...</i>	<i>Человек, который редко бывает на виду...</i>
<i>Человек, который может невзначай обидеть...</i>	<i>Человек, который может невзначай обидеть...</i>
<i>Человек, которого легко обидеть...</i>	<i>Человек, которого легко обидеть...</i>
<i>Человек, который всегда спокоен...</i>	<i>Человек, который всегда спокоен...</i>
<i>Человек, который часто волнуется...</i>	<i>Человек, который часто волнуется...</i>
<i>Человек, которого всегда понимаешь...</i>	<i>Человек, которого всегда понимаешь...</i>
<i>Человек, которого трудно понять...</i>	<i>Человек, которого трудно понять...</i>
<i>Человек, который стремится всё сделать сам...</i>	<i>Человек, который стремится всё сделать сам...</i>
<i>Человек, который часто нуждается в помощи...</i>	<i>Человек, который часто нуждается в помощи...</i>
<i>Человек, который всегда на виду...</i>	<i>Человек, который всегда на виду...</i>
<i>Человек, который редко бывает на виду...</i>	<i>Человек, который редко бывает на виду...</i>

день 8

тема: Раскрытие личностного потенциала, развитие лидерских качеств. «Я и моя команда»

Цель: Тренинг ориентирован на развитие у детей и подростков лидерских качеств, активной жизненной позиции и ее реализации в общественно значимой деятельности в школе.

Задачи:

1. Развитие взаимопонимания и чувства ответственности по отношению друг к другу.
2. Формирование навыков понимания друг друга.
3. Приобретение навыков принятия ответственности друг за друга.
4. Выявление и развитие представлений о лидерстве.
5. Приобретение навыков планирования деятельности и организации работы в команде.

Средства:

1. Журналы, вырезки с подборкой картинок для коллажа.
2. Карандаши, фломастеры, ножницы, скотч, клей, ватманы А3 (на каждую подгруппу).
3. Анкеты для письменной рефлексии.

1. Вводная мини-лекция: цель – расположить группу к тренинговой работе, рассказать о цели, задачах и средствах, с помощью которых будет проводиться тренинг.

Основные правила успешного проведения тренинга:

Правило активности. В групповой работе участвуют все.

Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений.

Правило равноценности. В группе все равны. В ней нет статусных различий.

Правило “здесь и теперь”. Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.

Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении. Описывать происходящее.

2. Упражнение “Нетрадиционный способ приветствия”.

Хаотично передвигаясь по залу, участники при встрече с кем-либо приветствуют его:

- А) кивком головы;
- Б) улыбкой;
- В) глазами;
- Г) через рукопожатие;
- Д) плечом;
- Е) спинами;
- Ж) коленками.

3. Упражнение «Ху!-Ха!-Хо!»

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи!-Ха!-Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

Тема нашего сегодняшнего занятия - “Лидерство”. Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: “Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?” У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

На каждую букву слова ЛИДЕР придумать определение этого понятия.

4. Упражнение “Имидж лидера”

Предлагается ребятам дать определение понятию “лидер” и создать образ лидера, что включает словесное описание личностных и профессиональных качеств, внешнего вида, стиля поведения, одежды, отличительных значков и т.д.

Индивидуальная работа на листочках (7—10 минут)

Умение анализировать свои действия должно быть присуще лидеру. Сейчас вы проанализируете собственные качества. Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В первом столбце напишите: «Мои положительные качества», а во втором столбце - «Мои отрицательные качества». Подчеркните одной чертой качества, которые вы считаете, помогают вам быть лидером.

Работа в парах (10—15 минут).

Ведущий: В течение 5 минут по очереди расскажите друг другу о своих сильных и слабых сторонах. Есть ли у вас лидерские качества? Выделите три самых важных качества «настоящего лидера» и объясните почему?

Работа со всей группой (20—30 минут).

Ведущий: Итак, поработав в парах, вы рассказали друг другу о своих сильных и слабых сторонах, лидерских способностях каждого, и выделили три качества «настоящего лидера». Теперь по очереди вам нужно назвать эти качества, кратко аргументировав почему.

Запись на доске называемых качеств. Обсуждение, ранжирование.

5. Коллаж «Настоящий лидер»

Работа в мини-группах (по 4—5 человек).

Ведущий: Каждой группе нужно будет создать коллаж на тему: «Настоящий лидер - это...» Время работы ограничено (30 минут), поэтому постарайтесь работать быстро и согласованно.

В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Представление и просмотр получившихся работ. Обратная связь друг другу (10—15 минут). В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, “Лидер-это...”.

6. Тест “Лидер ли я?”

Инструкция к тесту: “Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову”.

7. Упражнение «Паровозики» (в мини-группах)

Ведущий: Ребята, сейчас мы сыграем в известную игру «Паровозики». Каждый из вас по очереди сможет побывать «локомотивом» и «вагончиком». Договоритесь и распределите в командах, кто будет первым «локомотивом», вторым и т.д.

Условие проведения: Одновременно будут двигаться несколько «паровозиков». Тем, кто будет «локомотивом», важно очень аккуратно, без столкновений, провезти за собой «вагончики», которые будут с закрытыми глазами. Задача для каждого участника: запоминать свои ощущения в роли «вагончика» и в роли «локомотива».

Обсуждение:

Ваши ощущения, когда вы были «локомотивом», «вагончиком»?

Что было сложно?

В какой роли больше понравилось, почему?

8. Упражнение «Ведущий телепередачи»

Цель: Развитие умения брать на себя ответственность. Умение планировать и реализовывать поставленные цели, работая в группе. Самораскрытие посредством творческой деятельности.

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся на необычную телестудию, где вы сможете попробовать себя в роли телеведущего разных программ.

Остаемся в тех же подгруппах, как на «паровозиках» (по 5—6 человек). Вы побываете на нескольких передачах. На каждую программу команде необходимо выбирать телеведущего, без повторов участников.

Первая передача «Новости»

Вторая передача «Спорт»

Третья передача «Самый умный»

Четвертая передача «Про животных»

Пятая передача «Культура»

Обсуждение итогов игры (10—15 минут).

1. Сложно ли было в роли телеведущего (продумывать, организовывать и реализовывать свои сценарии)?
2. Кто из телеведущих вам понравился больше всего, почему?
3. При обсуждении и планировании сценария трудно ли было договориться между собой?
4. Что вы делали для того, чтобы прийти к сотрудничеству и взаимопониманию в группе?

"Лидера отличает четкое и ясное осознание целей своей деятельности. Одной из отличительных особенностей лидера является умение четко и конкретно формулировать цель в зависимости от ситуации и с учетом перспективы.

9. Упражнение "Самопрезентация, или Кто я?"

"Продолжим представление себя. Сейчас за 10 минут вы должны ответить на единственный вопрос "Кто я?", используя для этого 20 слов или предложений. Не ищите верных ответов на этот вопрос. Пишите первое, что приходит вам в голову, когда вы думаете о себе.

Лучше, если вы это будете делать в одиночестве. Постарайтесь сосредоточиться на понимании самого себя, на своих особенностях, ярких проявлениях, индивидуальных характеристиках.

10. Упражнение «Адские башни»

Необходимое время: около часа

Цель: это упражнение на построение команды, в котором делается попытка показать конфликт, возникший из-за коммуникационных барьеров между участниками. Такие барьеры возникают в связи с тем, что люди, расценивая свое восприятие мира как единственно верное, зачастую отказываются принимать иные точки зрения. В "Адских башнях" эта концепция взята на вооружение и используется для побуждения игроков задуматься о факторах, как способствующих, так и препятствующих построению единой команды.

Разбейте группу на команды по 6 человек.

Дайте каждой команде побольше деталей из "Лего" или какого-нибудь другого похожего конструктора. Объясните, что им будет нужно построить башню. Всем участникам каждой из команд вручите карточку, на которой будут записаны данные, касающиеся какой-то одной части задания. подчеркните что этой информацией ни с кем нельзя делиться.

Объявите, что игра будет проходить в полном молчании, и разрешите игрокам приступить к делу. Ниже предложены инструкции для карточек, но вы можете свободно заменить их своими собственными. Главным условием является их противоречивость:

Башня должна состоять из 25 блоков

Башня должна состоять из 20 блоков.

Башня должна иметь высоту в 10 уровней.

Башня должна быть построена только из зеленых, красных и желтых "кирпичиков".

Башня должна быть построена только из синих и желтых "кирпичиков".

Шестой уровень башни должен отличаться по цвету от остальных.

Башню должны построить именно вы. Если за "кирпичи" возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что постройте башню самостоятельно.

Анализ: за игрой в "Адские башни" интересно наблюдать со стороны (если сможете, запишите ее на видео), так как отдельные игроки неизбежно придут к замешательству, неразберихе и разочарованию, едва лишь поймут, что все их попытки следовать инструкциям приводят исключительно к противодействию со стороны членов их команд. Их постигнет разочарование, как только они поймут, что вся совместная работа над общей задачей сводится к выявлению того факта, что на деле ничего подобного не происходит. Например, какой-нибудь игрок пытается положить синий "кирпичик" только для того, чтобы другой игрок убрал его с явным негодованием. Третий постарается удержать других от каких бы то ни было действий вообще, и т. д.

Завершение: по окончании действия полезно обсудить ситуации - они повторяются всякий раз, когда используют эту игру.

Побеждает игрок, которому поручено быть единственным строителем. Такое случается, если эту роль отводят волевому человеку, который хорошо владеет невербальными методами общения и ясно дает понять, что не потерпит никакой оппозиции. В этих условиях другие члены команды более или менее терпеливо - в зависимости от темперамента - сидят в сторонке и наблюдают за "самозванцем". Все идет гладко, пока этот человек не сделает что-то, противоречащее инструкциям другого игрока: последний заявляет молчаливый протест, к которому строитель обычно прислушивается и соответственно изменяет конструкцию. Когда двое протестующих вступают между собой в конфликт (возможно, из-за того, что одного из них не устраивает цвет "кирпичей"), строитель зачастую начинает экспериментировать, меняя один "кирпич" на другой, пока оба спорщика не будут удовлетворены - тем, например, что используются исключительно желтые кирпичи.

Такое поведение команды чаще всего оказывается эффективным, в результате чего группа, подобная описанной выше, может построить башню первой и остаться очень довольной своим выступлением, изделием (башней) и друг другом. Так происходит, вероятно, по причине того, что никто из них "не потерял лица". Первоначальное унижение, испытанное членами команды, которых отстранили от работы, компенсируется их последующими указаниями "строителю", как и что ему строить. Это другой аспект лидерства как компромисса между вожаком и подчиненными.

Самозванный строитель терпит поражение от мощной оппозиции в лице других игроков, которые настаивают, чтобы их допустили до "кирпичей". Такое поведение обычно приводит к серьезным конфликтам. Мы видели, как люди вырывали "кирпичи" друг у друга или вынимали их из конструкции. Если события примут такой оборот, башня вряд ли будет построена.

Налицо комбинация описанных стратегий. Между потенциальными строителями идут непрерывные переговоры, которые отнимают много времени. Каждый "кирпич" становится предметом невербальной, иногда горячей, дискуссии. При достаточном времени башня в конце концов вырастет, но команда, ведущая себя подобным образом, обычно проигрывает соперникам, которые выбирают стратегию.

11. Упражнение “Давайте увидим лидера”.

Обвести ладошку фломастером и подписать, чья ладошка, передать лист по кругу через одного вправо, в каждом пальчике – лидерские качества человека.

Когда вернется хозяину – посмотреть.

12. Упражнение “Вавилонская башня”.

На уровне трех метров привязан лист бумаги, из которого нужно сделать оригами. Группе необходимо достать до него, не опираясь на то, к чему привязан лист, используя только друг друга в качестве “строительного материала”. Разговаривать во время упражнения запрещается.

13. Упражнение “Поиск”

Упражнение выполняется в закрытом помещении. Всей группе завязывают глаза и предлагают найти ленту и сделать из нее равносторонний треугольник. Затем всем нужно взяться за ленту и снять повязки. (равносторонний треугольник, звезду, квадрат)

14. Упражнение “Слепец и поводырь”

Ребята произвольно разбиваются на пары. Одному из партнеров завязывают глаза (слепец), другой (поводырь) водит его по комнате, помогая избежать столкновения с другими парами, а так же помогает достичь того места, которого он пожелает. Меняются ролями. Затем выбирается из всей группы один поводырь, которому будет оказано доверие всей командой – водить слепых. Маршрут определяется руководителем станции. Когда идет парная игра – между собой пары сталкиваться не должны!

15. Упражнение “Круг и Я”

Для этого упражнения требуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного добровольца. Ему же даётся всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, обещания, комплименты), искренностью убедить Круг и отдельных его представителей впустить его в центр круга.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными силами? На старт. Начали!

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя во время тренинга и как поступают в обычных житейских ситуациях?

16. Разминка «Пальцы»

Психолог называет число от 5 до 10 или другое, в зависимости от числа обучающихся, и предлагает ребятам синхронно показать столько пальцев, чтобы в сумме получилось названное число. Упражнение можно обсудить, предложив подумать, разбив предварительно обучающихся на 3 группы. (Психологу следует наблюдать, у кого из ребят были попытки взять лидерство на себя).

17. Упражнение «Рынок»

Цель: выявление явных и скрытых лидеров в классе, стиля общения, стратегий поведения во взаимодействии с другими ребятами (психологом используется прямое открытое наблюдение за ситуацией).

Методическое пояснение. Психолог предлагает решить задачу и дать только один ответ.

Задача. «Мужик купил корову за 1 тыс. рублей. Затем продал за 2 тыс. рублей. Затем снова купил за 3 тыс. рублей. А потом продал за 4 тыс. рублей. Какова прибыль?»

По команде психолога «Выбор!» кто-то один (по решению группы) показывает на листе бумаги ответ или поднимает руку и отвечает.

Ответ. «Прибыль составила 2 тысячи рублей».

18. Рассказы *Цель:* определение положительного и отрицательного знака лидеров и их влияния на сверстников.

Психолог поясняет, что лидерство, также как и действия в математике, имеет свой знак: плюс или минус. Далее психолог читает маленькие рассказы. Задача ребят определить знак лидерства героев рассказов (т.е. какое влияние, положительное или отрицательное, оказывают лидеры на сверстников).

«Миша хорошо учился в первом классе, ребята уважали его за хорошую учебу, которая давалась ему легко. Однако в четвертом классе учиться стало труднее. Миша «сполз» на тройки. Он подружился с Вадиком и Павликом из другого класса, и вместе они стали обижать других ребят».

«На уроке музыки дети вели себя не очень хорошо. Они знали, что классная руководительница будет потом спрашивать, кто был зачинщиком и кто ему «помогал». На перемене Наташа сказала всем: «Молчите, никто не должен нас выдать».

«Класс готовился к конкурсу инсценированного мультфильма. Учительница сказала, что ребята уже взрослые и должны делать это сами. Но никто не хотел ничего делать. Тогда Игорь дома написал сценарий, нарисовал иллюстрации. А потом раздал ребятам их роли. Класс выступил отлично».

«Учительница на уроке вышла из класса в коридор – пришла мама болеющей Тани за домашним заданием. Дети радостно подняли головы от своих тетрадей. Тогда Нина сказала: «Давайте продолжать работать, а то не успеем, и нам много зададут на дом».

Обобщение. Лидерство со знаком плюс приносит пользу окружающим, но требует от человека серьезных усилий. Например, уговорить всех ребят пойти на субботник или подготовиться к конкурсу чтецов. Лидерство со знаком минус дается человеку легко, без усилий, но не приносит пользы, ни ему, ни окружающим.

Резюме о роли упражнения. Подростки видят последствия всех вариантов выбора поведения в каждой рассматриваемой ситуации. Высказывания ребят всегда не совпадают, т.к. у каждого своя точка зрения на ситуацию, в связи с этим, в процессе обсуждения, может возникнуть несогласие, напряжение.

19. Притча

Психолог. Ребята, как известно, мы испытываем как положительные, так и отрицательные эмоции. Положительные мы проявляем чаще, как показывает опыт, а вот что делать с отрицательными (проявлять их или не проявлять?), многие не знают или боятся.

Послушайте и задумайтесь, чему учит эта притча.

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося никому ущерба. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Рефлексия. Вопросы психолога

– Ребята, чему учит эта притча? О чем она говорит нам?

– Какие «безвредные» способы разрядки отрицательных эмоций вы знаете?

– Как они помогают вам в жизни?

Давайте составим список конструктивных способов выражения гнева, раздражения, злости и т.п., и будем применять его в жизни, как в школе, так и дома.

Вывод. Нет ничего страшного в том, чтобы «шипеть» на «нехорошего» человека, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять ему. Только вы должны быть осторожны и не пускать «яд» в него. Можно противостоять злу, не причиняя зла в ответ.

19. Упражнение «7 положительных и 7 отрицательных качеств»

Участники на листочках в первом столбике записывают семь своих положительных качеств. По предложению ведущего напротив каждого положительного качества записывают противоположное по смыслу качество (как они понимают, с их точки зрения). Таким образом, во втором столбике оказывается также семь качеств. Участники внимательно перечитывают семь качеств из второго списка и стараются представить, какому сказочному герою (герою из мультфильма, кинофильма) могут соответствовать данные качества. Имя выбранного «героя» записывается под списком качеств.

20. Упражнение «Маска отрицательного героя»

Ведущий раздает участникам маски-заготовки. Заготовки представляют из себя лист форматом А4 с разрезами для глаз и рта. С внутренней стороны маски участники пишут список из семи противоположных качеств. На внешней стороне заготовки участники изображают своего героя, живущего в другом измерении.

По окончании работы участники презентуют маску своего героя.

21. Упражнение «Енотов круг»

Для выполнения этого упражнения ведущему потребуется очень прочная веревка (лучше всего прочный шнур или корсажная лента), завязанная плотным (не развязывающимся, не скользящим и не растягивающимся) узлом так, чтобы получилось кольцо («енотов круг»).

Все участники встают в круг очень близко друг к другу, соприкасаясь плечами, руки свободно опущены, ноги вместе. Затем все крепко берутся за «енотов круг» обеими руками и прямые руки опускают вниз. Затем, по знаку ведущего, все одновременно медленно отклоняются максимально назад, удерживая равновесие только благодаря «енотовому кругу», который медленно поднимается, пока все руки не будут параллельны полу.

Нельзя сгибать руки, отступать назад, выставлять одну ногу назад «на упор», сгибать туловище. Когда круг приведен в равновесие, ведущий предлагает участникам почувствовать, что он объединяет всех, предлагает запомнить это чувство и вызывать его в себе всякий раз, когда предстоит совместная работа. Пока участники поддерживают круг, ведущий объясняет, что еноты решают важные для них дела, становясь в круг. Затем по знаку ведущего все одновременно начинают опускать кольцо, «стягивая» свой круг обратно. Упражнение повторяется еще раз, но теперь, после того как все максимально, на длину вытянутых рук, отклонились назад, все одновременно отпускают правую руку и поднимают ее вверх, потом одновременно снова берутся ею за шнур, отпускают левую

руку, поднимают ее вверх, одновременно возвращают ее на шнур и завершают упражнение.

22. Прикрепление качеств.

В начале написанные качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

23. Упражнение “Герб”

Каждому участнику предлагается нарисовать свой герб, который бы отразил его представление о собственных лидерских качествах, возможно, уже увиденных и проявленных в тренинге или желаемых. Ведущий напоминает, что герб может быть любой геометрической формы, а внизу девиз, который сопутствует вашей жизни, так называемый краткий слоган. Время на выполнение задания - 15 минут. После выполнения задания рисунки презентуются участникам занятия.

24. Упражнение “Свеча”

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”

день 9

тема: «Креативность: генерирование и комбинирование идей, мыслей, чувств. Алгоритм творчества»

*Всё лучшее, что делается с нами
Весенней созидательной порой,
Творится не тяжёлыми трудами,
А легкою искрящейся игрой.
И. Губерман*

Задачи: сплотить, создать общее представление о креативности и о том, в чем суть тренинговых технологий ее развития, продемонстрировать основные качества, которыми характеризуется творческое мышление, и предоставить разнообразные возможности потренировать их, повышение способности генерировать нестандартные оригинальные идеи; развитие гибкости, беглости и ассоциативности мышления; развитие коммуникативных навыков.

1. Ведущий напоминает правила работы в группе:

- Проявлять активность;
- Слушать друг друга не перебивая;
- Говорить только от своего «лица»
- Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нём в третьем лице;
- Не распространять и не обсуждать за пределами занятий личную информацию об участниках;
- В случае нежелания выполнять какие-либо упражнения участник имеет право отказаться. Не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

2. Информирование: Креативность – это способность порождать необычные вещи, придумывать, находить, видеть мир как-то по-особенному. Это творчество, которое полезно и на работе, и в жизни. Креативный человек – это выдумщик. Это тот, кто придумывает и фантазирует. Сегодня мы с вами попробуем себя в этой роли.

*"Креативность - это значит копать глубже,
смотреть лучше, исправлять ошибки,
беседовать с кошкой, нырять в глубину,
проходить сквозь стены, зажигать солнце,
строить замок на песке, приветствовать будущее".*

Два главных проявления креативности:

- Возможность продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределённости, при недостатке информации, когда нет заранее известных способов действий, гарантировано ведущих к положительному результату.
- Возможность создавать какой-либо продукт, обладающий новизной и оригинальностью.

1. Поле для креативности – это не только виды деятельности, традиционно относимые к творческим (рисование, игра на сцене и т.п.), но и любые жизненные ситуации, в которых присутствуют новизна и неопределенность.
2. Креативность – это не единичная способность, а комплекс особенностей интеллекта и качеств личности, а также общая жизненная позиция человека. Она не сводится ни к какому-то единичному психологическому качеству, ни к специальным творческим способностям (художественным, музыкальным и т.п.)
3. Креативность неспецифична, она не связана жестко с конкретными видами деятельности и может активизироваться в самых разных ситуациях. Её тренировка в каком-то одном виде деятельности ведёт к тому, что она начинает ярче проявляться в других видах.
4. Креативность той или иной степени свойственна всем людям, а не является уникальным психологическим качеством, «печатью гения». Конечно, степень её выраженности существенно различается, однако у большинства людей она вполне достаточна, чтобы творчески подходить к решению жизненных проблем. Если этого не случается, то проблема обычно не в отсутствии творческих способностей, а их недостаточной «настройке», неумении ими пользоваться.

3. Упражнение «Нарисуй своё имя».

Инструкция: участникам предлагается с помощью всевозможных художественных приемов и принадлежностей изобразить свое имя на бумаге

Ключ: здесь интересно наблюдать насколько быстро, или наоборот, медленно ребёнок (взрослый) отреагирует на необычность просьбы - не написать, а именно, нарисовать свое имя. Высокий уровень креативности автора будет выражен в необычном способе создания композиции из букв, в образных ассоциациях букв с чем-то или кем-то, стилизации композиции; в использовании каких-нибудь своих, а не предложенных ведущим, материалов и декоративно-художественных средств.

Материалы: лист бумаги, цветные карандаши, краски, кисти и т.п.

4. Упражнение «Приветствие».

Инструкция: каждый участник должен поприветствовать всех своим способом (используются вербальные и невербальные приемы), желательно придумать своё необычное приветствие.

5. Тест «Художник или мыслитель»

Тест состоит из трёх этапов.

«Пальцы». Каждый участник переплетает пальцы правой и левой рук между собой и смотрит, палец какой руки оказался сверху. Если палец правой, то он записывает букву «П», если левой – «Л».

«Аплодисменты» Каждый хлопает в ладоши, изображая аплодисменты, и смотрит, какая рука (ладонь) при этом оказывается сверху – правая или левая. По результатам также записываются соответствующие буквы.

«Наполеон» Стать в позу «**Наполеона**», скрестив руки на груди и тоже посмотреть, какая рука окажется сверху. Результат также фиксируется.

Теперь время небольшого предварительного анализа. Результат «ППП» говорит о ярко выраженном левополушарном преобладании, то есть о приоритете мыслительных способностей над творческими. Результат «ЛЛЛ» говорит о ярко выраженных правополушарных творческих способностях. Промежуточные результаты типа «ПЛП», «ПЛЛ», «ЛПЛ», «ЛПП», «ЛЛП» ориентируют на «смешанный» вариант, когда в человеке сочетаются и право- и левополушарные способности.

6. Упражнение «Стоп-кадр»

Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемый с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют благодаря мимике и пантомимике (позе, жестам, движением тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп – кадр» продолжается 8 -10 секунд, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп – кадр» с помощью цифровой фото – или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материал участникам непосредственно после упражнения.

Можно использовать, например, такие наборы слов:

- *Время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех.*
- *Встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.*

Психологический смысл упражнения. С одной стороны, упражнение развивает навыки экспрессии, с другой – дает возможность участникам в новом ракурсе взглянуть на свое отношение к тем жизненным сферам, которых касаются слова.

Обсуждение

Какие выводы каждый из участников сделал лично для себя при выполнении этого упражнения и в ходе наблюдения за другими участниками?

7. Упражнение «Стаканчик»

Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способы передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры. Можно использовать другой предмет, например мячик или игрушку.

8. Упражнение «В путешествии».

Инструкция: Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места - в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т. д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже «побывали» другие, и те предметы, которые уже назывались».

9. Упражнение - разминка «Дерево».

Изобразить дерево, которое а) растет на автостоянке; б) сгибается под тяжестью выпавшего снега; в) прощается с последним листочком.

10. Упражнение «Великан».

Участникам предлагается разбиться на три группы, которые одновременно крикнут заданное сочетание букв – ап, тхи, чи. Все учащиеся должны крикнуть громко и одновременно. Получается чих великана. Упражнение помогает расслабиться, снять эмоциональное напряжение.

Одной группе дается слово: «Хрящики», другой «Тащите», третьей «Ящики», по команде все группы должны громко и одновременно крикнуть предложенные слова. Так чихает слон.

11. Упражнение «Прогноз»

Группа делится на две команды. Каждая получает 4 листка бумаги с надписями: **ссора, грусть, дружба, счастье**. На обратной стороне каждого из них игроки должны сделать небольшой рисунок, изображающий это слово. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что же изображено.

12. Упражнение «Поменяйтесь».

Участникам предлагается поменяться местами те, кто имеет сходство (цвет одежды, имя начинается с одной буквы, увлечения и т.д.).

13. Упражнение «Невероятные ситуации»

Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно. Их задача – представить, что такая ситуация всё – таки случилась, и предложить максимум последствий для человечества, к которым может привести её наступление. Упражнение выполняется в подгруппах по 3 -5 человек, время работы дается из расчетов 5 – 6 минут на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения.

- Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.
- Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.
- **У всех людей внезапно вырастут хвосты.**
- Исчезнут окончания во всех словах русского языка.
- Доллар подорожает в 100 раз по сравнению со всеми другими валютами.
- **С облаков начнут свисать тросы до самой Земли.**
- Из жизни людей сразу и полностью исчезнут спорт.
- Коэффициент трения у всех веществ на Земле уменьшается в 20 раз.
- Все металлы превратятся в золото.
- Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

Существуют различные варианты проведения этого упражнения. Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация: каждая из подгрупп поочередно получает слово, для того чтобы озвучить идею, повторяться нельзя.

Если оригинальные идеи у подгруппы исчерпались, она выбывает из игры: побеждает та команда, которая пробудет в игре дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то, какое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3-5 идей, которые показались наиболее оригинальными.

14. Упражнение «Угадай, что написано»

Инструкция: «Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас так, чтобы он не видел, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить. Его задача – узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи он может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, «сообщить» ему, что написано на карточке».

Слова:

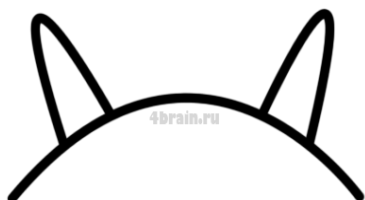
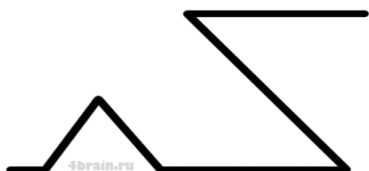
- Кенгуру
- Стол
- Телефон
- Дерево
- Часы
- Роза
- Воздушный шар
- Книга

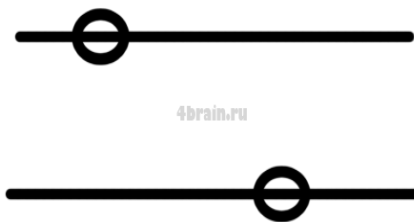
15. Упражнение «Поймай воображаемый подарок»

Называя и бросая мяч одному из участников игры, назвать воображаемый предмет. Поймавший мяч обращается с ним, как с названным предметом («кирпич», «котенок», «горячая картошка», «гиря», «пушинка», «сосулька», «снежинка», «воздушный шар», «футбольный мяч», «бочонок мёда»)

16. Упражнение «Друдлы»

Инструкция: посмотрите на картинку и попробуйте назвать все, что может быть на ней нарисовано. Для развития воображения в рамках повышения своей креативности попытайтесь найти такое значение картинки, которое не сразу приходит на ум.





17. Упражнение «Механика»

Каждая группа получает задание на карточках. (*Раздать карточки: изобразить швейную машинку, пылесос, велосипед, утюг, миксер, стиральная машина и т.д.*) Угадать, какую технику изображает другая команда.

При выполнении задания необходимо соблюдать следующие условия:

- работать молча;
- в показе принимают участие все члены команды;

Время на выполнение – 3 минуты.

18. Упражнение «Кляксы»

Участники берут маленькие листочки бумаги. С помощью кисточек наносят на них небольшую капельку чернил, затем складывают листок пополам и проводят по нему рукой. После этого на листке появляется удивительный узор. Листки с кляксами пускают по кругу. Задача каждого игрока - внимательно изучить все кляксы и написать под ними или на обратной стороне листка, что они ему больше всего напоминают, какие ассоциации вызывают. На каждом листке появятся ответы, отражающие ассоциации явного большинства. Те из участников, кто оказался в этой группе, относятся к числу людей, наиболее чутко улавливающих запросы и требования общества, они хорошо адаптируются к окружающей среде, они реалисты. Те, кто стал автором самых необычных, нестандартных, уникальных ответов, в какой-то мере гениальны и талантливы.

19. Упражнение «Катись мячик»

Участники стоят в плотном кругу. Их задача – перекатить из ладони в ладонь мячик таким образом, чтобы он прошел весь круг, ни разу не упав. Можно несколькими способами усложнить задачу:

- Пользоваться только левыми руками.
- Выполнять упражнение в движении, когда круг участников вращается.
- Одновременно с перекачиванием мячика всем вместе присесть и встать.

Психологический смысл упражнения: обучение координированию совместных действий, возможность потренироваться в творческом решении коллективной нетривиальной задачи.

Обсуждение. Каковы впечатления участников от этого упражнения? Каким реальным жизненным проблемам можно уподобить эту игровую задачу? От чего зависит успех коллективного решения подобных задач?

20. Упражнение «Скрепки»

Группа делится на две команды. Каждой группе выдается по **четыре скрепки**, в течение 3-ёх минут они должны придумать и сконструировать что-то оригинальное, интересное.

21. Упражнение «Вживание в предмет»

Участников просят принять удобные позы, расслабиться и закрыть глаза. Психолог не спеша, размеренно зачитывает текст, делая паузы в местах, отмеченных многоточиями:

«Представьте себе какой-нибудь предмет, на который, как вам кажется, вы похожи, про который вы могли бы сказать: «Это я...» Что это за предмет? ...Как он выглядит, для чего используется?...Что и кто его окружает?... Представьте себе этот предмет во всех его деталях, мысленно вживитесь в него... Комфортно ли вам в этом образе, какие эмоции и чувства возникают?... А теперь мысленно скажите ему: «До свидания», возвращайтесь в нашу аудиторию, откройте глаза...»

Затем участники рисуют себя в образе того предмета, который они представили».

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует развитию творческого мышления, связанного с использованием метафор, а также собственные психологические качества и, шире, свою стратегию жизни.

Обсуждение

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникавшими у них по ходу упражнения, потом демонстрируют рисунки и комментируют, какие их качества проявились в возникших образах.

22. Упражнение «Отгадывание цветов»

Каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и жестами так, чтобы водящий отгадал, какой цвет имеется в виду. При этом нельзя указывать на присутствующие объекты, окрашенные в него. Водящему дается 3 попытки на отгадывание каждого цвета, если он отгадал, то меняется местами с участником, если нет – переходит к отгадыванию цвета, задуманного следующим из группы. Игра проводится в таком порядке до 5 -6 отгадываний. Потом можно предложить побыть водящим двум-трем добровольцам из числа тех участников, которым не довелось оказаться в этом качестве.

Психологический смысл упражнения. Развитие навыков экспрессии, создание условий для изобретения способов передачи информации при недостатке доступных для этого средств, а также выработка умения «**расшифровывать**» такую информацию.

Обсуждение

Обмен эмоциями и чувствами, возникшими в процессе работы. Благодаря таким «режиссёрским находкам» удалось посредством мимики и жестов наиболее эффективно передавать информацию о цветах?

23. Упражнение «Рифмовки»

Описание упражнения. Участникам предлагается завершить в рифму несколько фраз, касающихся прошедшего тренинга. В частности, можно предложить такие фразы.

+ **Мы встречались, мы играли, креативность развивали...**

- + Мы на тренинг приходили, где нас с вами научили...
- + **Креативность — что за птица?..**
- + Нам запомнилось так ярко...
- + Завершается наш тренинг...

Время для размышлений дается исходя из расчета 2-3 минуты на фразу. Нет смысла настаивать, чтобы каждый участник обязательно предложил завершения каждой из них.

Психологический смысл упражнения. Такое задание дает возможность, с одной стороны, задуматься над содержанием и результатами прошедшего тренинга, а с другой стороны — выразить результаты этих раздумий в творческой форме.

Обсуждение. Какие варианты рифмовок лучше всего запомнились, чем именно?

24. Рефлексия «Свеча»

день 10

тема: «Подведение итогов»

1. Приветствие

2. Упражнение «Корзина чувств» *Цель:* выявить насколько соответствуют полученные на тренингах навыки, знания ожиданиям участников. *Ход:* ведущий предлагает корзину, в которой находятся разноцветные шарики, «Уважаемые участники, у меня в руках корзина, на дне которой находятся самые разнообразные чувства, позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того, как вы посетили наши занятия в вашей душе, сердце прочно поселились эмоции и чувства, которые заполнили всё ваше существование. Опустите руку в корзину и достаньте то чувство, которое вас переполняет более всего в тот период времени, назовите это чувство».

3. Упражнение «Рисунок по кругу» На листе бумаги необходимо начать рисовать незатейливую картинку, а затем по сигналу ведущего передать эстафету с рисунком следующему участнику, который пытается её дорисовать, и так далее пока каждый рисунок не возвратится к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел автора, впечатления и чувства от полученного результата. Высказываются все участники круга. Ведущий обобщает высказывания участников и подводит итог, что не всегда ожидания совпадают с полученными результатами, но не смотря на это мы должны учиться видеть в этом положительные моменты. Данный рисунок останется у человека, как напоминание о дружбе, часах, проведенных вместе.

3. «Что я унесу с собой» Ведущий предлагает вспомнить, чему дети научились на наших занятиях, что они узнали нового, что заберут с собой и будут использовать в своей жизни. С помощью символа слова высказывается каждый участник круга.

4. Вступительное слово директора Центра

Вручение методичек, свидетельств, награждение участников.

5. Рефлексия «Свеча», написание отзывов в книге.

Список литературы

1. Библиотека общественного центра «Судебно-правовая реформа»
<http://www.sprc.ru/library.html>.
2. Брейтуэйт Дж. Преступление, стыд и воссоединение. - М., 2002.
3. Восстановительное правосудие для несовершеннолетних и социальная работа. / под ред. Л.М. Карнозовой. – М., 2001.
4. Живая Конвенция и школьные службы примирения. Теория, исследования, методики. /Под общей редакцией Н.Л. Хананашвили. – М.: Благотворительный фонд «Просвещение», 2011. – 168 с.
5. Зер Х. Восстановительное правосудие: новый взгляд на преступление и наказание. - М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 1998. – 328 с.
6. Карманная книжка ведущего восстановительных программ. - М., 2004.
7. Конвенция о правах ребенка.
http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
8. Максудов Р.Р. Восстановительная медиация: практическое руководство для специалистов, реализующих восстановительный подход в работе с конфликтами и уголовно-наказуемыми деяниями с участием несовершеннолетних. М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2011.
9. Максудов Р.Р., Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения: идея и технология. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2010.
10. Организация и проведение программ восстановительного правосудия. / под ред. Л.М. Карнозовой, Р.Р. Максудова. - М., 2006.
11. Пранис К., Стюарт Б., Уедж М. Круги примирения: от преступления к сообществу. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2010. – 240 с.
12. Стандарты восстановительной медиации. Разработаны и утверждены Всероссийской ассоциацией восстановительной медиации. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2009.
13. Указ президента Российской Федерации В.В. Путина о Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы.
http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml

Модель восстановительной медиации состоит из следующих пространств:

- *пространство ситуации как материал для работы.*

Это ситуация, которая, прежде всего, характеризуется своими уникальными условиями совершения конфликта или преступления и их последствиями. Данное пространство задает направленность понимания медиатора на индивидуальных встречах для определения повестки встречи по заглаживанию вреда (примирительной встречи). С возможными участниками встречи необходимо обсудить ситуацию в плане условий, способствующих совершению преступления, и его последствий или происходящего конфликта и выделить точки, необходимые для обсуждения. Такое обсуждение задает первый такт разотождествления участников криминальной или конфликтной ситуации с самой ситуацией (конфликтом, преступлением) и со своим «знанием» о другом человеке. Роль ведущего (медиатора), владеющего особыми техниками понимания, заключается в том, чтобы освободить место для нового знания о ситуации и другом человеке. Этот такт можно назвать потенциальным разотождествлением;

- *пространство персонально ориентированного диалога.* Этот диалог обычно происходит на встрече сторон (но может происходить и в форме челночной медиации или через обмен письмами). Такой диалог позволяет актуализировать и отделить собственные чувства и переживания от «зацикленности» сознания на ситуации или другом человеке, что обычно сопровождает конфликт или следует после криминальной

ситуации. Также здесь должна произойти распаковка новых смыслов о другом, которая позволяет избавиться от демонизации другого, представления его как врага⁶;

- *пространство восстановительных действий.* Это, прежде всего, действия, позволяющие признать «врага», «злодея» и т.д. человеком. Это такие действия, которые являются, с одной стороны, результатом нового понимания, с другой – углубляют новое понимание и позволяют состояться медиации. И в этом их «тайна», поскольку каждый раз мы сталкиваемся с непониманием, что же человек ценит в других людях и насколько эта ценность соответствует ценностям общества. Поэтому здесь может происходить актуализация «спящих», непроявленных, но признаваемых каждым смыслов добра, любви, примирения и т.д. Восстановительные действия могут инициироваться медиатором на встрече сторон, но могут продолжаться и за рамками встречи, что также содействует освобождению от знаков клеймения, помогает обрести новую идентичность правонарушителя и укрепляет новые смыслы участников друг о друге;

- *пространство проектирования будущего.* Медиатор может инициировать проектирование будущего участников конфликта или правонарушителя, что позволяет вовлечь участников в

обсуждение и принятие ответственности правонарушителем за собственное будущее и оказать поддержку его планам со стороны ближайшего социального окружения.

- *пространство реализации проекта будущего у правонарушителей (в случае наличия несовершеннолетних*

⁶ Подробнее о том, как это может происходить, см. в статье Анны Балаевой «Примирение в медиации и вне ее: сравнительные аспекты» в «Вестнике восстановительной юстиции» №7, М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2010. С. 62-66.

правонарушителей). Чем тяжелее ситуация в плане участия в проектировании будущего правонарушителя его родственников и значимых позитивных взрослых, тем больше может быть влияние специалистов, которые фактически должны создать эквивалент близкого социального окружения для молодого человека. Функция реабилитационных программ, на мой взгляд, должна состоять в формировании группы поддержки из значимых позитивных взрослых для подростка.

Приложение 2

Порядок работы медиатора

Авторы: Рустем Максудов, Людмила Карнозова, Антон Коновалов

ЭТАП 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

ЭТАП 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Задачи работы ведущего (медиатора):

1. получив информацию о случае, определить, подходит ли он по критериям для работы с использованием восстановительных программ.

Критерии, по которым случай может быть принят в работу:

- стороны конфликта (криминальной ситуации) известны;
- в случаях, где есть обидчик и пострадавший, обидчик признает свою вину (или, как минимум, свое участие) в содеянном;

2. если дело разбирается в официальных органах (милиция, суд или КДНиЗП), выяснить, на какой стадии разбирательства находится дело и каковы юридические последствия успешного проведения программы;

3. связаться со сторонами по телефону и договориться о проведении индивидуальной встречи. Если участниками конфликта являются несовершеннолетние (обидчик и/или пострадавший) и данный случай рассматривается компетентными органами, медиатор обязательно связывается с законными представителями несовершеннолетнего.

Ведущему (медиатору) нередко приходится преодолевать стену подозрительности, непонимания, эмоционального напряжения, которая возникла из-за конфликта или криминальной ситуации, а также нередко из-за действий представителей государственных органов и учреждений, и предлагать участникам конфликта восстановительный способ разрешения ситуации. В ходе проведения программы восстановительной медиации на протяжении всей работы медиатору необходимо также удерживать **сквозные задачи**. Их реализация помогает сторонам переключиться на будущее и построить конструктивный выход из сложившейся ситуации. Эти задачи таковы:

- достижение и удержание контакта со сторонами;
- создание условий для конструктивного выражения эмоций;
- создание безопасной атмосферы во время работы;
- создание условий для взаимопонимания.

ЭТАП 2. ВСТРЕЧА СО СТОРОНОЙ

1 фаза. Создание основы для диалога со стороной

Задача: представить себя и программу.

Различные роли сторон в ситуации противоправного деяния и, соответственно, принципиальные различия ее последствий для правонарушителя и жертвы диктуют специфику предварительных встреч ведущего с каждым из них. В то же время должна быть выполнена одна из наиболее важных задач ведущего по отношению к сторонам – безопасная атмосфера во время работы. Встречаясь со сторонами, медиатор должен позаботиться об этом и четко уяснить для себя, как он будет представляться, то есть:

- кто он и его роль в деле;

- роль и функции организации, которую он представляет;
- его взаимоотношения со сторонами.

Вариант представления:

Добрый день! Меня зовут (представиться). Я пришел по поводу ситуации (...). Информацию о ней нам передал (называете человека или организацию). Я – ведущий программ восстановительной медиации (медиатор) (...) (называете организацию или службу), я не представляю ни одну из сторон, то есть я не адвокат и не советчик. Наша организация (служба) помогает участникам конфликта организовать диалог друг с другом и самим найти выход из конфликта без применения насилия. Участие в наших программах добровольное, поэтому в конце разговора вы сами примете решение, будете ли вы в ней участвовать. Наш разговор конфиденциален, то есть я не буду разглашать никакую информацию кроме вашего решения участвовать или не участвовать в наших программах. Исключение составляет ситуация, если мне станет известно о готовящемся преступлении, в этом случае я буду обязан сообщить в компетентные органы.

2 фаза. Понимание ситуации

Задача: помочь обозначить различные аспекты конфликтной ситуации, важные с точки зрения участников и принципов восстановительной медиации.

Возможные действия медиатора:

1. Обсуждение ситуации

- помочь человеку (вопросами, переформулированием, уточнением и пр.) рассказать о том, что произошло (до ситуации, сейчас, после, о других участниках, о потерпевшем, о друзьях, о своих состояниях и чувствах, об отношении к произошедшему и его последствиям);
 - внимательно слушать и улавливать, что беспокоит человека;
 - в случае необходимости помочь пережить сильные чувства;
 - обсудить ценности относительно различных способов реагирования на ситуацию, рассказать о ценностях восстановительной медиации.

2. Обсуждение последствий

- обсудить, к каким последствиям привела ситуация (или еще может привести), что человеку в этом не нравится. Если о последствиях уже упоминалось при обсуждении ситуации, резюмировать для того, чтобы перейти к поиску вариантов выхода.

3 фаза. Поиск вариантов выхода

Задача: поддержать принятие стороной ответственности за восстановительный выход из ситуации.

Обсуждаемые вопросы:

- какие выходы возможны из создавшейся ситуации и к каким последствиям эти выходы могут привести;

- пытались ли сами разрешить ситуацию, встретиться со второй стороной;
- варианты заглаживания вреда;
- в случае возмещения ущерба родителями и других трат родителей (например, на адвоката) обсудить, в чем будет конкретный вклад несовершеннолетнего в заглаживании вреда, в частности, как он будет возмещать траты родителей;
- если в ситуации участвовали несовершеннолетние, обсудить планы несовершеннолетних на будущее, поддержку этих планов со стороны родителей и ближайшего социального окружения;
- рассказать о встрече со второй стороной (если она была) или о возможности такой встречи;
- обсудить встречу с другой стороной как возможный вариант действия, направленного на выход из ситуации. Подчеркнуть, что главными на встрече являются стороны, а медиатор обеспечивает конструктивность и безопасность;
- предложить сформулировать перечень вопросов, которые сторона хочет обсуждать на встрече (сформировать повестку дня);
- проинформировать о юридических последствиях заключения примирительного соглашения;
- если сторона не согласна на встречу, можно выяснить причины такого несогласия. Можно предложить форму челночной медиации, а также другие программы восстановительного правосудия: Круги или семейные конференции. В случае категорического несогласия на любые формы общения можно предложить не решать вопрос окончательно и оставить памятку и свои координаты;
- независимо от согласия на встречу обсудить, требуется ли помощь каких-то специалистов;
- если сторона согласна на встречу сторон, приступить к 4 фазе.

4 фаза. Подготовка к встрече

Задача: прояснить суть предстоящей процедуры и поддержать принятие стороной своей роли на встрече.

Возможные действия медиатора:

- рассказать о формате примирительной встречи (обсуждаемых вопросах, правилах, роли сторон, медиатора, законных представителей, возможности участия других лиц). Сформировать на основе предыдущих этапов повестку дня встречи. При обсуждении правил встречи спросить, готовы ли участники их соблюдать; предложить внести дополнения;
- если со второй стороной еще не было индивидуальной встречи, пояснить ее право отказаться от участия в программе;

- пояснить свою роль медиатора на совместной встрече (ответственность за безопасность, координирование действий, поддержка диалога). Подчеркнуть ответственность сторон за принятие решения;
- обсудить перечень участников будущей встречи, предпочтительное время и место встречи;
- поблагодарить за беседу, оставить контактный телефон и памятку о программе.

Правила встречи

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность – не рассказывать окружающим, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Каждый участник может при необходимости предложить сделать перерыв, перенести продолжение встречи на другой день.
5. Медиатор может поговорить с кем-то из участников наедине, а также участник с медиатором.

ЭТАП 3. ВСТРЕЧА СТОРОН

1 фаза. Создание условий для диалога между сторонами

Возможные действия медиатора:

1. заранее подготовить место для встречи сторон;
2. поприветствовать участников, поблагодарить за то, что пришли, если необходимо – познакомить участников друг с другом;
3. объявить цели встречи, огласить правила, обозначить позицию медиатора;
4. объявить основные пункты повестки дня.

2 фаза. Организация диалога между сторонами

Задача: организовать взаимопонимание в процессе диалога.

Возможные действия медиатора:

1. предложить сторонам рассказать свою версию случившегося и его последствия;
2. предложить сторонам высказать свое отношение к услышанному;
3. поддержать диалог между сторонами по поводу ситуации и ее последствий. В ходе встречи необходимо трансформировать негативные высказывания так, чтобы это помогало конструктивному диалогу, и усиливать позитивные идеи и шаги по отношению друг к другу.

3 фаза. Поддержка восстановительных действий на встрече и фиксация решений сторон

Задачи:

1. поддержать понимание и признание последствий криминальной ситуации;
2. поддержать извинения и прощение;

3. инициировать поиск вариантов решений и анализ предложений;
4. обсудить и зафиксировать взаимоприемлемые варианты разрешения ситуации;
5. обсудить и принять механизм реализации решений.

4 фаза. Обсуждение будущего

Задача: поддержать проектирование будущего участников.

Вопросы для обсуждения:

- что будешь делать, если попадешь в похожую ситуацию;
- что нужно сделать, чтобы подобное не повторилось;
- какую профессию (специальность) хочешь получить и кто может поддержать тебя в этом;
- чем будешь заниматься в свободное время, есть ли желание заниматься в каком-либо кружке, секции, клубе и кто может помочь этому осуществиться.

5 фаза. Заключение соглашения

Задача: зафиксировать достигнутые результаты и договоренности.

Возможные действия медиатора:

- фиксировать решения и четкий план их реализации;
- обсудить, что делать, если план не будет выполнен;
- зафиксировать устное соглашение или письменный договор.

6 фаза. Рефлексия встречи

- обсудить, удовлетворены ли участники встречей, осталось ли что-то недоговоренное?
- спросить, что важного для себя они узнали в результате встречи.

После встречи, по возможности, организовать чаепитие с рассказом сторон друг другу о себе (кто что любит, чем занимается, в чем чувствует свою успешность).

АНАЛИТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА

(Может проходить через 2-3 недели)

Задачи:

1. провести рефлексии результатов медиации;
2. выяснить, выполнено ли достигнутое соглашение;
3. обсудить ценности восстановительного способа разрешения конфликтов и криминальных ситуаций.

Вопросы для обсуждения с подростком и его родителями:

- как развиваются ваши отношения и как выполняется договор?
- что важного для себя вы поняли в результате встречи?
- рассказали ли про медиацию друзьям, знакомым, как они к этому отнеслись?

- бывают ли у них ситуации, где нужен медиатор, посоветовали бы обратиться к медиаторам?

Приложение 3

Восстановительная программа Круг направлена на разрешение конфликтов, в которые втянуты от четырех и более человек. Важнейшей особенностью Кругов является привлечение к обсуждению проблемы всех заинтересованных людей, что обеспечивает их активное участие в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение.

Встреча всех участников в Круге имеет следующие фазы:

Фаза	Действия
1. Создание основ для диалога	<ul style="list-style-type: none"> - приветствие - церемония открытия - раунд знакомства - достижение консенсуса по правилам Круга (ведущий и/или участники) - раунд личных историй - благодарность присутствующим - объяснение цели Круга
2. Обсуждение ситуации, проблем, интересов и намерений	<ul style="list-style-type: none"> - рассказы о переживаниях, чувствах, проблемах - определение проблем, интересов, намерений, надежд - подведение итогов
3. Рассмотрение возможных вариантов решения ситуации и проблем, выявленных в ходе встречи	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение возможных решений (раунды) - создание условий для достижения консенсуса по плану действий (ведущий)
4. Достижение	<p>В Круге определяются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пункты соглашения или общей точки зрения

консенсуса чувства общности	или (раунды)
5. Закрытие	<ul style="list-style-type: none"> - следующие шаги (ведущий) - подведение итогов: соглашение/ следующие шаги (ведущий) - завершающий обмен мыслями о встрече в Круге (раунд) - церемония закрытия

Основные правила встречи в Круге:

- уважать символа слова;
- говорить от всего сердца;
- говорить с уважением;
- слушать с уважением;
- оставаться в Круге до его завершения;
- соблюдать конфиденциальность.

Обязанности ведущего

Когда ведущие обсуждают правила во время подготовки и начала работы Круга, им необходимо объяснить участникам свои функции и попросить Круг принять правила, определяющие их роль. При исполнении обязанностей ведущего необходима поддержка Круга. Данные обязанности включают принятие следующих решений:

- когда и как прервать человека;
- когда открыть Круг и когда закрыть его;
- когда объявить перерыв;
- как использовать символ слова;
- как напоминать участникам о необходимости придерживаться принятых правил.

Использование символа слова

Символ слова создает позитивную атмосферу для слушания, если участники следуют следующим правилам:

- *Символ слова передается только в одну сторону.* Символ слова передают в одном направлении по кругу. В общинах большинства коренных народов его передают по часовой стрелке, следуя движению солнца. Нельзя бессистемно передавать символ слова туда - сюда, необходима преемственность в его передаче по кругу, что дает шанс высказаться всем участникам. Таким образом, создается привычка слушать до выступления и после него.

- *Люди высказываются только с символом слова в руках.* Участники могут говорить только тогда, когда у них в руках находится символ слова, за исключением случаев, когда ведущий решит иначе (см. ниже). Соблюдая это правило, участники учатся терпеливо ждать своей очереди высказаться, осваивая навыки слушания. Символ слова не обязывает говорить. Его можно передать дальше, не высказываясь, или придержать, чтобы участники Круга

имели возможность помолчать и подумать. Владение символом слова может создать сильные эмоции.

Как только символ слова обошел Круг и вернулся к ведущему, ведущий может:

- подвести итог сказанному в Круге и поднять другие вопросы до того, как он передаст символ слова дальше;

- оставить символ слова у себя и попросить некоторых участников объяснить какие-то моменты или ответить на определенные вопросы;

- передать символ слова другому участнику для начала нового раунда Круга. Поскольку человек, сидящий слева от ведущего, может неуютно себя чувствовать, ведь ему все время придется начинать новый раунд, ведущий может передать символ слова другому. Нет необходимости в том, чтобы раунды начинал один и тот же человек, но символ слова должен всегда передаваться в одном и том же направлении;

- оставить символ слова у себя и предложить любому из Круга высказаться;

- поместить символ слова в центр Круга, чтобы его мог взять любой участник, который хочет высказаться, или открыть свободную дискуссию, даже без использования символа слова. В свободном диалоге участники все же должны соблюдать правила Круга, говоря искренне, с уважением и предоставляя время для высказывания другим. Если несколько человек начинают доминировать или разговор начинает приобретать негативный оттенок, то введение символа слова в диалог восстанавливает равновесие.