

Муниципальное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
центр психолого-медико-социального сопровождения,  
диагностики и консультирования детей и подростков  
«Стимул»

«Утверждаю»  
Протокол  
педагогического совета  
МОУ Центра «Стимул»  
№ 1 от 24.09 2015г.



**Общеобразовательная программа  
развития социально - психологических  
навыков**

# «Страна мира»

Составитель: педагог – психолог Лабутина Т.А., Петухова Н.А., Юрчак Н.А.  
Объект: подростки 7-11 класс  
Объём программы: 40 часов  
Количество часов в неделю: 20 часов (в рамках лагеря)  
Форма работы: групповая

Тутаев 2015 г.

# 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»<sup>1</sup>. В данном документе среди «мер, направленных на создание дружественного к ребенку правосудия»<sup>2</sup>, есть и такие, как «развитие сети служб примирения в целях реализации восстановительного правосудия; организация школьных служб примирения, нацеленных на разрешение конфликтов в образовательных учреждениях, профилактику

---

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

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

правонарушений детей и подростков, улучшение отношений в образовательном учреждении»<sup>3</sup>.

**Школьная служба примирения (ШСП)<sup>4</sup>** – 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;
- способствовать развитию коммуникативных, рефлексивных навыков у подростков, необходимых для работы медиатора.

#### **Ожидаемые результаты:**

- сформированные представления обучающихся о медиации и этапах работы медиатора, специфики конфликтов;

---

<sup>3</sup> Там же. С. 43.

<sup>4</sup> Идея и технология школьных служб примирения в России разработана специалистами общественного центра «Судебно-правовая реформа» Рустемом Максудовым и Антоном Коноваловым ([www.sprc.ru](http://www.sprc.ru))

- 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 медиации<sup>5</sup>;
- 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.

**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.

---

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

**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 покриковать — 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 рассказываются 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 удастся 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 контактам с людьми, не

ограничиваю 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-четырех 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!»



