

Основное содержание упражнений:

Упражнение 1.1.1. «Интервью»

Цель: Знакомство участников группы поближе друг с другом, помочь каждому участнику войти в группу.

Ресурсы: листы формата А- 4, фломастеры.

Ход выполнения. Тренер предлагает участникам разбиться на пары.

Потом по очереди берут друг у друга интервью. Расспрашивает другого обо всем, что его интересует (увлечение, день рождения, любимая еда, сведения о семье, наиболее интересные воспоминания с детства и тому подобное).

Нужно изобразить собеседника с помощью рисунка; можно использовать любые ассоциации и образы. Каждый из участников презентует своего собеседника. Причем тот, о ком рассказывают, после окончания рассказа имеет право поправить или дополнить информацию о себе, которую считает нужным.

После того, как все участники и тренер в предложенный способ представили друг друга, все бланки прикрепляются скотчем на стене для

создания символической галереи портретов участников.

Обсуждение: какие ощущения возникали во время этого упражнения?

- что чувствовали, когда о вас забыли кое-что сказать или неправильно сказали?

- как Вы думаете, почему в интервью мы включили вопросы, которые касались сведений о семье и воспоминаниях из прошлого?

- помогли ли воспоминания с детства актуализировать Ваш детский опыт, как это может нам помочь в работе? Возникло ли у Вас желание измениться?

Упражнение 1. 1. 2. «Принятие группой правил взаимодействия»

Цель: создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Ресурсы: флипчарт, бумага формата А1, маркеры.

Ход выполнения. Тренер отмечает, что для эффективного взаимодействия участникам группы необходимо принять правила, которых

бы все придерживались и за невыполнение которых необходимо придумать определенные наказания (конечно, в рамках "разумного").

Участникам дается 5 минут для записи правил. После этого каждый участник предлагает определенное правило и, если группа соглашается, тренер записывает его на листе бумаги (формат А1) маркером. И это значит,

что правило принято. Тренер также может предлагать определенные правила для принятия. Основные правила и принципы групповой работы:

- Не выносить, что обсуждается за пределы группы.
- Критике поддается не человек, а его поступок.
- Откровенность.
- Открытость новым впечатлениям.
- Взаимная поддержка.
- Признание права каждого на высказывание личного мнения.

Упражнение 1. 1. 3. «Разговор в кругу»

Цель: выяснение ожиданий и опасений подростков от работы в группе, формирование групповых норм.

Ресурсы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Участники по очереди высказывают свои ожидания и опасения от работы в группе.

Обсуждение: «Что я жду от предстоящей работы?»

Упражнение 1.1.4. «Стена граффити»

Цель: способствовать групповому взаимодействию.

Ресурсы: ватман, маркеры.

Ход выполнения. В ходе данного упражнения все участники наносят на лист ватмана, который висит на стене, надписи и рисунки, выражая свои

взгляды, чувства, мысли. Тренер отмечает характерный тип и особенности

взаимодействия на разных этапах рисования: сотрудничество, взаимодействие, притеснение, одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласованность, ориентация на интересы партнера и тому подобное.

Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

1.1.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Упражнение 1.2.1. «Узнай по описанию».

Цель: формирование представлений об уникальности других людей.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Вместе с участниками группы раскрыть особенности современного мира. Обсудить качества, которые необходимы для того, чтобы

быть уникальным человеком. Сделать анализ биографий известных людей,

как современности, так и прошлого.

Обсуждение: Вспомнить и записать, кто из близких знакомых или родных является ответственным, успешным человеком? Назовите возможные причины поведения знакомых вам людей. Почему они так делали?

Упражнение 1.2.2. «В мире вежливых слов».

Цель: закреплять знания правил доброжелательного общения.

Ресурсы: лист бумаги формата А4, фломастеры, скотч.

Ход выполнения: «Какое слово можно использовать в качестве синонима слова «доброжелательность»? Ответ: благосклонность, приветливость, дружелюбность, дружелюбие и др. Каждый из участников

пишет на листе бумаги слово-синоним, и потом каждое предложенное слово обговаривается в группе, если все согласны, то слово-синоним прикрепляется скотчем к стене.

Обсуждение. По завершении участники рассказывают о своих ощущениях, которые возникали во время этого упражнения.

1.2.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Упражнение 1.3.1. «Отгадай».

Цель: Развитие самопринятия.

Ресурсы: шарф, заготовки с незаконченными предложениями.

Ход выполнения: Одному участнику завязывают глаза, перед ним становится 3-4 человека, и он должен отгадать, кто подошел к нему первым, кто следующим, кто взял за руки, притронулся к лицу и тому подобное. В

основе упражнения лежит методика "Незаконченные предложения".

Тренер

готовит заготовки с незаконченными предложениями, складывает их в коробку

и предлагает участникам, каждый из которых берет бумажечку и читает предложение, продолжив его. Незаконченные предложения выглядят так: - Больше всего я боюсь... -Я сержусь, когда... -Я люблю...

Обсуждение: какие ощущения возникали во время этого упражнения?

- что чувствовали, когда вы забыли кое-что сказать или неправильно

сказали?

Упражнение 1.3.2 «Футболка с надписью»

Цель: способствовать расширению Я –концепции.

Ресурсы: лист бумаги, ручка.

Ход выполнения: Тренер говорит о том, как каждый человек "презентует" себя другим. О чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы чаще всего хотим сообщить о себе другим людям? Потом участникам предлагается за 5-7 мин. придумать надпись на своей "футболке". Эта надпись должна говорить что-то об участнике: о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, что он хочет от других.

Обсуждение: После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись, тренер во всех случаях эмоционально поддерживает участника.

Упражнение 1.3.4. «Волшебное слово».

Цель: формировать доверительное отношение к окружающим людям.

Ход выполнения: Вся группа встает тесным кольцом, крепко взявшись за руки. Один из участников по жребью (или по желанию) становится в круг. Он должен найти такие слова, доводы, интонацию, жесты при обращении к кому-либо из группы, чтобы тот поверил в его искренность и захотел выпустить «узника» из круга. Если первая попытка неудачная, то можно попробовать еще раз. Затем другой входит в круг и пробует, используя «волшебное слово», выйти за пределы кольца. У него тоже две попытки.

Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

1.3.5.Рефлексия занятия.

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет». Что было непонятным, тяжелым?

Упражнение 1.4.1. «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: способствовать пониманию значимости доброжелательного взаимодействия.

Ход выполнения: Традиционная разминка, приветствия и установление контактов в данном случае проводятся с обязательным использованием в начале разговора фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...»

Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким: «Здравствуй, мне очень нравится...»

Обсуждение: О чем ребята говорили друг другу? Что чаще всего они вспоминали, начиная беседу? Кроме того, необходимо обязательно выяснить

впечатления, которые сложились у обучающихся от одной и той же фразы,

но услышанной от различных людей и с разной интонацией.

Упражнение 1.4.3. «С кем я подружился»

Цель: формировать взаимопонимание в группе.

Ресурсы: шарф, коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку.

Ход выполнения: Для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда

руку. Соответственно 4-6 участников закрывают глаза и просовывают руки в коробку (ее в это время придерживает тренер). Там они находят чью-то руку, знакомятся с ней, а потом угадывают, с чьей рукой они познакомились

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Упражнение 1.4.4. «Я знаю пять имен своих друзей»

Цель: содействовать улучшению общения со сверстниками.

Ресурсы: мяч.

Ход выполнения: Один из детей ударяет мячом об пол со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т. п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

1.4.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 1.5 «Как научиться быть общительным»

Цель: осознание значения общения в жизни человека.

Упражнение 1.5.1. «Общение»

Цель: познакомить учащихся с понятием «общение».

Ресурсы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Вам предлагаются характеристики общительного человека, на которые нужно ответить: «да» или «нет». Итак, «Общительный человек — это тот, кто...»

- умеет легко вступать в контакт с другими;
- может с легкостью найти тему для разговора;
- говорит слишком много;
- умеет слушать;
- не говорит о разных пустяках ради того, чтобы заполнить паузу;

- может легко завязывать дружбу (и т.д.).

Обсуждение: Как вы думаете, что значит быть общительным?

Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Упражнение 1.5.4. «Дружба»

Цель: диагностика коммуникативных навыков.

Ресурс: бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные восковые мелки.

Ход выполнения: Тренер раздает всем участникам бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные восковые

мелки и предлагает в течение 5 минут изобразить любой рисунок на тему

«дружба». Во время выполнения этого задания звучит тихая, легкая музыка.

После окончания этого задания, переходят к выполнению основной части

занятия. В центре на полу психолог размещает лист ватмана и предлагает

участникам разместить и прикрепить свои рисунки на поле ватмана в любом понравившемся месте.

Упражнение 2.1.4. Самодиагностика «Тест рисования пальцем».

Цель: отследить качественные изменения, которые состоялись с подростком во время занятий

Ресурсы: листы формата А4, миска с водой, акварельные краски, бумажные полотенца или салфетки.

Ход выполнения. Участникам предлагают влажный лист бумаги и набор красок. Рисунок выполняется пальцем, который погружается в краску.

Нарисовать можно что угодно, чтобы рисунок понравился автору. Кто захочет, может рассказать о нем.

Информация для тренера: Методика является проективной, интерпретация соответствующая: особенности реакций, использования цвета, пространства и места расположения, светотени, мазки, формальные и символические характеристики рисунка, высказывание и тому подобное.

Обсуждение. Каждого из участников просят рассказать о том, что вышло после завершения рисунка. Делается экспозиция из рисунков.

Занятие 3.4. „Прощание”

Цель: подведение итогов проведенной работы.

Ресурсы: флипчарт, маркер

Ход выполнения. Тренер: «Я благодарю вас за плодотворное

сотрудничество. Мне было приятно проводить с вами занятие. Я надеюсь,

что в последующей жизни вы сможете и в дальнейшем развивать у себя

уверенность, которая поможет вам взаимодействовать с окружающими и добиваться успеха». Тренер предлагает всем участникам высказаться, отдельно остановившись на тех моментах тренинга, которые произвели особое впечатление и которые побуждают к практическим действиям. Особенно важно обратить внимание на тех конкретных шагах, которые планирует каждый сделать в соответствии с приобретенными знаниями, умениями и навыками.