

Профилактическая программа летнего лагеря труда и отдыха

«ОПЫТ» (трудовое направление)



Разработчики:
заместитель директора
по воспитательной работе
Прядко Л.И.,
педагог-психолог
Дубасова Т.Н.
социальный педагог
Манцурова С.П.

Содержание программы

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	5
3. Нормативно-правовая база	6
4. Актуальность проблемы	7
5. Цель Программы	7
6. Задачи Программы	7
7. Схема управления	7
8. Кадровое обеспечение	8
9. Направления работы Программы	8
10. Формы реализации Программы	8
11. Основные составляющие смены «ОПЫТ»	9
12. Режим дня	9
13. Этапы реализации Программы	10
14. План проведения мероприятий по реализации Программы	10
15. Механизм реализации	11
16. Условия реализации Программы	12
17. Основные оценочные показатели	12
18. Критерии оценивания	12
19. Ожидаемый результат реализации Программы	13
20. Источники финансирования	13
Список использованной литературы	14
Приложения:	
- материалы для проведения мониторинга	15
- тренинги самопознания личности «Мой Мир»	18

1. Паспорт программы

Наименование Программы	Профилактическая программа летнего лагеря труда и отдыха «ОПЫТ»
Дата принятия решения о разработке Программы	Решение Управляющего совета № 1 от 29.01.2016г
Заказчик Программы	Администрация МКОУ «СОШ №7» г. п. Талинка Октябрьского района
Основные разработчики Программы	Прядко Людмила Ивановна, заместитель директора по воспитательной работе, Дубасова Татьяна Николаевна, педагог-психолог.
Исполнители Программы	Педагог-психолог, социальный педагог, администрация МБОУ «Талинская СОШ №», руководитель МБУ ЦК и С г.п. Талинка, молодёжный центр, Администрация г.п. Талинка, родительская общественность.
Цель Программы	Создание условий для духовно-нравственного развития подростков в рамках летнего молодежного отряда через реализацию дизайн-проектов и организацию работы служб системы профилактики.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • объединить усилия педагогов, учащихся, родителей, широкой общественности для благоустройства, эстетического оформления и озеленения территории школы или посёлка; • создать временные рабочие места для подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении; • развить творческую инициативу подростков; • привить трудовые навыки; • качественно организовать досуг подростков в летний период; • возобновить участие родителей в реализации коллективно-творческих дел; • способствовать профориентационной направленности; • сформировать определённый опыт в различных сферах жизнедеятельности.
Механизм реализации	<ul style="list-style-type: none"> • Организация совместной деятельности детей и взрослых согласно плану работы; • вовлечение в реализацию программы летнего лагеря труда и отдыха представителей общественных организаций (волонтёрское движение), сторонних организаций, родительской общественности, служб системы профилактики, администрации школы и посёлка.

Сроки и этапы реализации Программы	<p>I этап – организационно-моделирующий (январь-май)</p> <p>II этап – период функционирования (май-август)</p> <p>III этап – итоговый (сентябрь)</p>
Основные оценочные показатели	<ul style="list-style-type: none"> • Заинтересованность в реализации программы всех участников учебно-воспитательного процесса. • Качественная организация досуга детей и подростков.
Ожидаемый результат реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Реализация дизайн-проекта «Площадь детства»; • повышение уровня развития правовой и духовно – нравственной культуры личности; • повышение социальной активности учащихся и родителей; • формирование ценностного отношения к своему здоровью; • приобретение участниками определённого опыта в различных сферах жизнедеятельности.
Фамилия, имя, отчество, должность, руководителя	<p>Мананников Е.В. – директор МБОУ «Талинская СОШ», г. п. Талинка Октябрьский район, ХМАО-Югра, Тюменская область 8(34672)2-10-15, 8(34672)2-10-25 e-mail: Talinsch@oktregion.ru Сайт школы в Интернете https://shkola7talinka-r86.gosweb.gosuslugi.ru/</p>
Постановление об утверждении Программы	Решение Управляющего совета № 1 от 29.01.2016г.
Система организации контроля за выполнением программы	Контроль за реализацией программы осуществляют Администрация МБОУ «Талинская СОШ» п. Талинка, Управляющий совет школы.
Количество смен	1 смена
Место проведения	Тюменская область, Октябрьский район, п.г.т. Талинка, 2 мкр-он, д.7. Здание старшей школы
География участников	Поселок Талинка расположен в северо-западной части Ханты – Мансийского автономного округа Тюменской области; находится на юго-западе на расстоянии 120 км от г. Нягань, на юго-западе на расстоянии 185км от п. Октябрьский, на северо-западе на расстоянии 190 км от г. Ханты-Мансийска. Протяженность поселка 2,3 км.
Общее количество детей за сезон	20 детей

2. Пояснительная записка

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в условиях трансформации современного общества повышается риск распада семей, роста безнадзорных семей, количества детей-сирот, детской преступности, алкоголизма, наркотизации и др. Все это вызывает серьезную озабоченность и беспокойство школы, семьи, правоохранительных органов, социальных учреждений и широкой общественности. В трудные жизненные условия попадают неполные семьи, семьи беженцев, вынужденных переселенцев, малообеспеченные семьи, безработные, семьи с детьми-инвалидами, многодетные семьи, неблагополучные семьи. У детей в таких семьях нередко наблюдается низкая самооценка, неадекватное представление о значении собственной личности, что отрицательно сказывается на дальнейшей судьбе. Семья, замкнутая на своих проблемах, постепенно утрачивает влияние на ребенка, что отторгает его. Ему недостает понимания и заботы, он чувствует себя лишним, все больше времени проводит вне дома. Реализация профилактической программы «ОПЫТ» является одним из вариантов педагогической поддержки этой категории детей. Участвуя в работе летнего лагеря труда и отдыха, подросток попадает в среду, где безопасно, где его примут таким, какой он есть, выслушают и помогут определить его собственные интересы, цели, возможности и пути преодоления препятствий, мешающих ему сохранить человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, образе жизни.

Разработка программы «ОПЫТ» также связана с требованием федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, согласно которым школьники должны иметь представления о профессиях и требованиях, предъявляемых различными профессиями к подготовке будущего труженика. Кроме того, в ходе реализации программы получают развитие не только универсальные личностные качества, к которым отнесена готовность и способность школьников к саморазвитию и личностному самоопределению, способность строить реальные жизненные планы, но и универсальные коммуникативные действия, к которым отнесена готовность и способность работать в команде.

Необходимо заметить, что в реализации данной программы подросток является не только объектом педагогического и профилактического воздействия. Он - её активный участник, получающий определённый опыт в различных сферах жизнедеятельности, в приобретении которого, заинтересованы все социально значимые службы городского поселения Талинка. Это явно прослеживается во всех мероприятиях плана реализации программы и направлено на долгосрочное сотрудничество со всеми заинтересованными структурами.

3. Нормативно-правовая база

- Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 г.

- Концепция модернизации российского образования до 2020 года.
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г №124-ФЗ.
- Семейный кодекс РФ от 29.12.1995г.
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989г
- Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО от 16.11.1995г.
- Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999г. №12.
- Постановление правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 26 сентября 2013 года №378-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2014-2020 гг»
- Программы Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Профилактика правонарушений и обеспечение отдельных прав граждан" Сроки реализации государственной программы. 2022 - 2027 годы и на период до 2030г
- Целевая программа Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Профилактика экстремизма, гармонизация межэтнических и межкультурных отношений, укрепление толерантности в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2011 - 2015 годы» от 23 декабря 2010г. №367-п
- Программа воспитания МБОУ «Талинская СОШ».
- Нормативные акты регионального и муниципального уровней в области образования.
- Устав МБОУ «Талинская СОШ»

4. Актуальность проблемы

1. Низкий уровень социальной активности и коммуникативной культуры подростков.
2. Пассивное отношение подростков к своему здоровью.
3. Материальные затруднения в семье.
4. Сложность полноценной самореализации.

5. Цель Программы

Создание условий для духовно-нравственного развития подростков в рамках летнего молодежного отряда через реализацию дизайн-проектов и организацию работы служб системы профилактики.

6. Задачи Программы

- объединить усилия педагогов, учащихся, родителей, широкой общественности для благоустройства, эстетического оформления и озеленения территории школы или посёлка;
- создать временные рабочие места для подростков, оказавшихся в тяжёлой жизненной ситуации или социально-опасном положении;
- развить творческую инициативу подростков;
- привить трудовые навыки;
- качественно организовать досуг подростков в летний период;
- возобновить участие родителей в реализации коллективно-творческих дел;
- способствовать профориентационной направленности подростков;
- сформировать определённый опыт в различных сферах жизнедеятельности.

7. Схема управления

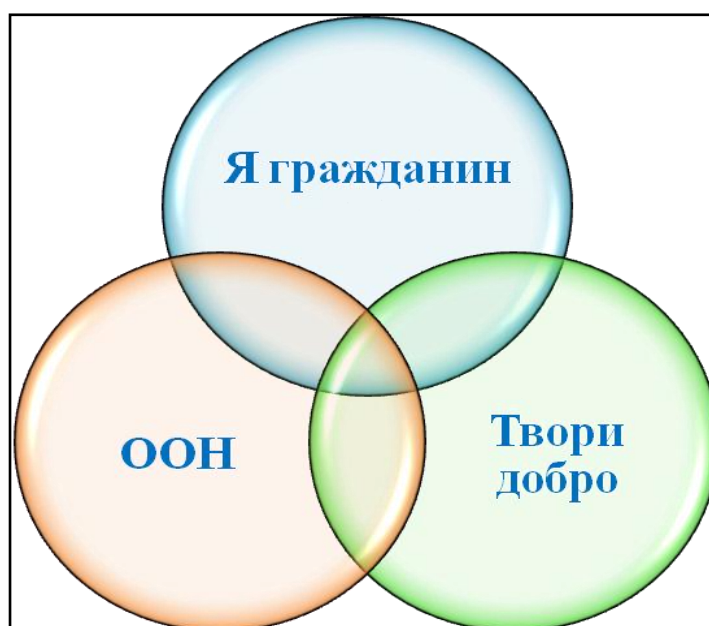


8. Кадровое обеспечение

- Руководитель отряда.
- Комиссар отряда.

9. Направления работы Программы

1. Направление **«Твори добро»** работает над реализацией дизайн-проектов, организует первые профессиональные пробы.
2. Направление **«Я - Гражданин»** создаёт оптимальные условия для самореализации подростков, организации качественного отдыха, развития духовно-нравственных ценностей.
3. Направление **«ООН (Общество Опытных Наставников)»** способствует передаче опыта, социализации, воспитанию законопослушной личности.



10. Формы реализации Программы

Твори добро	<ul style="list-style-type: none"> • участие молодёжного трудового отряда в реализации дизайн-проектов (в 2016г реализуется дизайн-проект «Площадь детства» на базе МКОУ «СОШ №7»); • проведение внутришкольной акции «Раз ромашка, два ромашка ...» по выращиванию рассады цветов с привлечением родительской общественности; • организация первых профессиональных проб.
Я - Гражданин	<ul style="list-style-type: none"> • организация досуга подростков молодёжного трудового отряда в соответствии с направлениями: <ul style="list-style-type: none"> - социальное; - общекультурное; - духовно-нравственное; - спортивно-оздоровительное; • политинформация «Новости дня»;

	<ul style="list-style-type: none"> • участие в ежегодном фестивале творческих работ «Быть здоровым – здорово!» районной акции «Мы выбираем будущее»; • выступление агитбригад; • взаимодействие с Молодежным волонтерским движением «Молодая гвардия» ВПП «Единая Россия».
ООН (Общество Опытных Наставников)	<ul style="list-style-type: none"> • «Правовой букварь» - организация занятий с представителями служб профилактики (КДН и ЗП, ПДН, ГИБДД); • вовлечение сторонних организаций в реализацию дизайн-проекта и программы качественного отдыха подростков; • проведение психологических тренингов; • встречи с представителями различных профессий; • клуб выходного дня; • организация тематических экскурсий; • «Час общения» по профилактике употребления психоактивных веществ обучающимися; • спортивно-оздоровительные мероприятия.

11. Основные составляющие программы

Символ смены – «Буква в букве», олицетворяющие собой единство юных и опыта наставников – ЮНОСТЬ ЮГРЫ.

Девиз - Мечтай, стремись и побеждай!

Законы

1. Встречай каждый день с улыбкой!
2. Сделал сам, помоги другому.
3. Прежде чем сказать – подумай, чтобы не обидеть другого!

12. Режим дня

- 9.00 - общий сбор.
- 9.00 – 9.10 - флэшмоб (зарядка).
- 9.10 – 9.15 - «Новости дня» - информация о событиях в стране и мире.
- 9.15 – 12.00 - выполнение намеченных работ по реализации дизайн-проекта.
- 12.00 – 12.40 - встречи с представителями ООН.
- 12.40 – 13.00 - рефлексия рабочего дня, распределение профотрядов по объектам следующего дня.
- 13.00 – 14.00 - обед.
- 14.00 – 15.30 Досуговая часть (в соответствии с планом):
- спортивные состязания;
 - просмотр видеофильмов;
 - культурно-развлекательные мероприятия;

- участие в акциях, конкурсах, агитвыступлениях;
- посещение бассейна;
- сотрудничество с историко-краеведческими музеями г.п. Талинка и г. Ханты-Мансийска.

13. Этапы реализации Программы

I этап – организационно-моделирующий (январь-май)

II этап – этап функционирования (май-август)

III этап – итоговый (сентябрь)

14. План проведения мероприятий по реализации Программы

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
I этап – организационно-моделирующий			
1	Разработка перспективного планирования работы летнего лагеря труда и отдыха.	Январь-апрель	Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, заместитель директора по АХЧ.
2	Организация и проведение внутришкольной акции «Раз ромашка, два ромашка...»	Март-май 2016г.	Классные руководители, родители.
3	Организация переписки с организациями/предприятиями, находящимися на территории посёлка, по привлечению к совместной деятельности.	Январь - апрель	Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог, инициативная группа обучающихся.
4	Формирование МТО «Юность Югры», распределение по бригадам с учётом интересов и склонностей для организации профессиональных проб.	Апрель - май	Социальный педагог, педагог-психолог.
5	Создание материально-технической базы для реализации программы.	Апрель - май	Заместитель директора по воспитательной работе, заместитель директора по АХЧ.
6	Публикация в СМИ об организации работы лагеря труда и отдыха в рамках оздоровительной кампании на базе МБОУ «Талинская СОШ».	Апрель-май	Заместитель директора по воспитательной работе.
II этап – этап функционирования			
1	Открытие смены «ОПЫТ».	Июнь	Заместитель директора по

			воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог, руководитель школьного телевидения «ТВ-7».
2	Реализация мероприятий в соответствии с приоритетными направлениями программы «ОПЫТ» (<i>Приложение 1</i>): - реализация дизайн-проектов; - организация досуга подростков молодёжного трудового отряда в соответствии с направлениями: (социальное, общекультурное, духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное)	Июнь-август	Социальный педагог, педагог-психолог, представители служб профилактики (КДН и ЗП, ПДН, ГИБДД), поселковая библиотека, историко-краеведческий музей «Отражение», сторонние организации, волонтёрское движение.
3	Мониторинг удовлетворённости детей участием в реализации программы (<i>Приложение 2</i>).	Один раз в неделю	Педагог-психолог
4	Мониторинг удовлетворённости детей и родителей реализацией программы	По окончании смены	Педагог-психолог
5	Сопровождение безопасности жизнедеятельности лагеря труда и отдыха.	Ежедневно	Инженер по технике безопасности.
III этап – итоговый			
1	Торжественное представление результатов реализации дизайн-проектов.	Июнь-июль	Управляющий совет, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог.
2	Представление результатов работы МТО «Юность Югры» в СМИ, на уровне городского поселения Талинка и района	Сентябрь	Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог.

15. Механизм реализации досуга МТО

Дни недели	Мероприятия
Понедельник	Дни активного отдыха
Вторник	Дни правовых знаний
Среда	Дни культуры
Четверг	Дни творчества
Пятница	Дни здоровья

17. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.
2. Одновременная реализация всех направлений.
3. Финансирование программы.
4. Организация совместной деятельности детей и взрослых.
5. Вовлечение в реализацию программы сторонних организаций и общественных объединений
6. Участие Управляющего совета школы в обеспечении условий реализации программы.

18. Основные оценочные показатели

Мониторинг удовлетворённости организацией работы и отдыха подростков планируется осуществлять с помощью методологического инструментария, предусматривающего использование различных методов.

Опрос - получение информации, заключённой в словесных сообщениях. Для оценки эффективности деятельности программы планируется использование следующих видов опроса:

- **анкетирование** - эмпирический социально-психологический метод получения информации на основании ответов на вопросы анкеты;
- **беседа** - специфический метод исследования, заключающийся в проведении тематически направленного диалога между исследователем и респондентами с целью получения сведений об особенностях оздоровительного отдыха;
- **интервью** - вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между исследователем и воспитанниками по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами летней оздоровительной площадки.

19. Критерии оценивания

- Положительные отзывы детей и родителей об эффективности реализации программы «ОПЫТ»;
- заинтересованность родительской общественности в реализации программы.

20. Ожидаемый результат реализации Программы

В результате реализации программы подростки приобретают опыт.



Список использованной литературы

1. Алиева М.А., Лобанова Л.В., Я сам строю свою жизнь. - СПб.: Речь, 2002.
2. Битянова М., Вачков И. Встречи во Вселенной. Игра на развитие толерантности старшеклассников // Школьный психолог. - 2002, №4.
3. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе - СПб.: Северо-Запад, 2004.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком – СПб., 2001.
5. Микляева А.В. Я - подросток. Я среди других людей: программа уроков психологии (7 класс). - СПб.. 2003.
6. Петрусинский В.В. Игры: обучение, тренинг, досуг. М. Новая школа, 1994.
8. Программа «Содружество», авторы Прядко Л.И., Дубасова Т.Н., гп Талинка Октябрьского района, ХМАО-Югра, 2013г
9. Солдатова Г.У., Шалгерова Л.А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков.
10. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. СПб., 2001.
11. Шадура А.Ф. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации С-Пб.: Питер, 2008.

Материалы для проведения мониторинга удовлетворенности реализацией программы «ОПЫТ»

1. Упражнение «Сотрудничество»

Инструкция. Все участники образуют, стоя лицом друг к другу, коридор из двух шеренг. Середина - это полоса около 5 м. Нужно быть внимательным к тому, что говорит ведущий. Если вы согласны с тем, то делаете шаг вперед. Если вы не согласны, то делаете шаг назад. Ширина «шага» равна 20 см.

1. Сотрудничество - это когда мы вместе против проблем.
2. В нашем отряде все уважают друг друга.
3. Мне не нравится человек, который не участвует в мероприятиях.
4. Нельзя присваивать клички и прозвища.
5. Если мне объявят бойкот, я постараюсь выяснить причину.
6. Я заинтересован в том, чтобы заработать.
7. Мне некогда болтать, когда я работаю.
8. Я дружу только с одним человеком, с остальными просто в хороших отношениях.
9. Мне интересно общение со всеми в отряде.
10. У нас очень демократичные ребята: простые, дружные, добрые.
11. В нашем отряде уважают ребят всех национальностей.
12. Нет плохих учителей, есть плохие ученики.
13. Если у меня что-то не получилось, то в этом только моя вина.
14. Я не помогаю никому.
15. Я не прошу помощи у других.
16. Мне нравится работать в нашем отряде.
17. При выполнении работы все внимательны и дисциплинированы.
18. Мы часто участвуем в мероприятиях.
19. Если у меня что-то не получается, ребята подходят, чтобы помочь.
20. Мы всем отрядом участвуем в различных мероприятиях.
21. У нас не звучат нецензурные слова.
22. Мне не нравится, когда ребята ссорятся.
23. Наш отряд уважают.
24. Мы редко ссоримся.
25. В отряде нет проблем.
26. Если у друга что-то не получается, то я обязательно помогу.
27. Все в нашем отряде вовремя приходят на работу.
28. Для меня каждый день работы в удовольствие.
29. Ребята в отряде ведут здоровый образ жизни.
30. Мы все стремимся быть честными и порядочными людьми.

Итоги упражнения. Если вы подошли близко к полосе, которая была серединой вашего «коридора» или вступили на нее, то вы готовы сотрудничать, вы дружелюбны, вы демократичны. Но жизнь в школе полна сложностей. Очень часто возникает необходимость решить дилемму. А решить ее однозначно невозможно.

2.Методика изучения мотивов участия подростков в деятельности Л. В. Байбородовой

Цель: выявление мотивов учащихся в деятельности.

Ход проведения. Подросткам предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности. Для ответа используется следующая шкала.

- 3 – привлекает очень сильно;
- 2 – привлекает в значительной степени;
- 1 – привлекает слабо;
- 0 – не привлекает совсем.

Что привлекает в деятельности:

1. Интересное дело.
2. Общение с разными людьми.
3. Помощь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.
7. Возможность руководить другими.
8. Участие в делах своего коллектива.
9. Вероятность заслужить уважение товарищей.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов. Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективистские мотивы (п. 3, 4, 8, 10);
- б) личностные мотивы (п. 1, 2, 5, 6, 12),
- в) престижные мотивы (п. 7, 9, 11)

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия подростков в деятельности.

3.Методика изучения социализированности личности подростков М. И. Рожкова

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда;

3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать
16. Переживаю неприятности других, как свои
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку социальной адаптированности подростков получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности подростков гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка, если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный подросток (или группа подростков) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Тренинги самопознания личности «МОЙ МИР»

Цель:

- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие толерантности сознания и социального восприятия.

Задачи:

- сформировать стремление к самопознанию;
- осознать личностные особенности и понимание окружающих;
- совершенствовать навыки эмоционального контакта с окружающими.

Занятие 1 «Доверие»

Разминка

Упражнение «Слепой и поводырь»

Это классическая игра для всех возрастных групп. Она позволяет участнику почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя. У участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе участники начинают толкать, обижать «слепых», и упражнение теряет свой смысл.

Инструкция. «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов».

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Вопросы. «Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?»

Основная часть

Упражнение «Тростинка на ветру»

Игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. Обычно каждый подросток желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга.

Инструкция. «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что те, кто стоит в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные — поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте стоящему в центре в течение минуты попробовать свободно падать в разные стороны. В конце упражнения подросток должен поделиться своими переживаниями. Затем другие участники становятся в центр круга; желательно, чтобы все участники группы имели такую возможность.

Вопросы. «Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?»

Упражнение «Только вместе»

В ходе этой игры участники получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга.

Инструкция. «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь — сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте с другими партнерами.

Вопросы. С кем тебе было легче всего вставать и садиться? Что было самым трудным в этом упражнении?»

Упражнение «Скульптура «недоверие-доверие»

Инструкция. Выбирается один участник, который будет «глиной», из которого другой участник - «скульптор» — лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем консультант обращается к участникам: «Что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»?» Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

Упражнение «Шкала доверия»

Участники выстраиваются по воображаемой линии с заданными крайними точками - от безусловного доверия до полного недоверия, сами находя свое место. Когда все определили место, крайние участники делятся своим опытом и размышлениями — что дает и чем мешает так сильно проявленное качество. В этом им помогают «группы поддержки» - участники, ближе к соответствующему полюсу лестницы. После обсуждения следует дать участникам возможность по желанию встать в другом месте шкалы и прислушаться к своим ощущениям на новом месте.

Вопросы. Кому, чему мы можем доверять и не доверять? В качестве примеров можно использовать конкретные ситуации: незнакомый человек просит у тебя велосипед и т. д. Всем ли знакомым людям можно доверять? Как мы понимаем, что человеку можно доверять? Меняется ли степень доверия в зависимости от ситуации и человека? Было ли в жизни что-то хорошее и что-то плохое, что тебе принесло доверие и что принесло недоверие?

Рефлексия

Занятие 2 «Контакты»

Разминка

Упражнение «Путаница»

Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности, она наглядно показывает взаимосвязь всех людей и может служить в качестве разминки. Упражнение выполняется в круге, участники стоят близко друг к другу.

Инструкция. «Закройте глаза. Теперь пусть каждый протянет перед собой правую руку и на ощупь найдет правую руку одного из стоящих в круге, теперь протяните вперед левые руки - немного в сторону, чтобы найти левую руку другого человека. (Таким образом, участники держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) Нашли? Откройте глаза и попытайтесь распутаться, не отпуская рук, так чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то - лицом из круга».

Упражнение «Рукопожатия»

Инструкция. «Мы все сейчас будем ходить по комнате. Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал (упражнение выполняется 2 - 5 минут). Кто из вас был общительным, активным, пытался пожать руки других участников как можно больше раз? А кто пожимал руки только тем, кто сам к нему подходил? Связано ли ваше поведение в упражнении с тем, общительны вы в жизни или замкнуты?»

Упражнение «Поздороваемся»

Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия. Кроме того, участники в этой игре могут почувствовать все свое тело.

Инструкция. «Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу - хлопку - нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким

способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак, «здороваемся»: глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками...

Вопросы. Понравилась ли вам игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем — сложнее?»

Упражнение. «Контакт глазами»

Инструкция. «Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз — от самых темных до самых светлых.

Вопросы. Узнали ли вы что-нибудь новое о цвете глаз? Что вы чувствовали, когда смотрели в глаза друг другу?»

Упражнение «Ладушки» Упражнение проводится в парах. Играя с партнером в «ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа, не сбиваясь и не разговаривая. Несколько раз (после того, как большинство пар начинает сбиваться) пары меняются.

Вопросы. «Насколько важно вам было настроиться на партнера? Когда оба были готовы перейти к другому темпу? Когда почувствовали друг друга? Насколько было приятно и было ли желание прекратить? Кто не может долго быть в контакте - это более замкнутые люди, а те, кому хочется продлить игру, кому комфортно в длительном общении, - более общительные».

Упражнение. «Молчанка - говорилка»

«Упражнение выполняется в парах. Сначала 2 минуты надо молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза. Может быть, общаться глазами. Важно удержание внимания без разговоров, удержание дистанции. Следующие 2 минуты - говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая.

Вопросы. Как вы себя чувствовали в ситуации молчания и как - когда говорили? Что вам больше понравилось, что показалось трудным?»

Основная часть

Упражнение «Мое личное место»

При проведении предыдущих упражнений можно заметить, что участники недостаточно чувствуют свои «границы». В ходе этого упражнения можно еще раз затронуть вопрос о личном пространстве. При этом мы подтверждаем право каждого подростка и на вступление в контакт, и на одиночество, в зависимости от состояния, настроения и потребности.

Инструкция. «Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим участникам. (Предоставьте участникам побольше времени и убедитесь, что каждый нашел удовлетворяющее его место.) Ваше пространство находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно больше места, чтобы удобно разместиться, и все это - тоже ваше пространство. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте почву под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше пространство. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам... Теперь прикоснитесь к полу на вашем личном месте. Это ваш собственный пол. Если хотите, можете мысленно окрасить его в любой цвет, положить на него мягкий ворсистый коврик или теплый круглый матрас и развалиться на нем. А можете попрыгать на ваших личных местах вверх-вниз. Может быть, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите участникам это движение.) Вы можете построить эту стену такой высоты, чтобы вас никто не видел за ней. Возможно, вы захотите сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, что вы как будто

прорезываете окно в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть окно у каждого из вас? Сейчас я покрашу стены (покажите это с помощью пантомимы). Что еще вы можете сделать со своим личным местом и со стеной вокруг него? Давайте немного помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится свое пространство? Сейчас я громко скажу: «Поменяйтесь местами». Каждый из вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новое место? Нравится ли оно вам так же, как прежнее? А теперь вернитесь каждый в свое пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой».

Понравилось ли вам упражнение? Что было трудным? Что вы чувствовали, когда были в чужом месте и когда вернулись в свое? Что вы думаете о своем пространстве?

Рефлексия

Занятие 3 «Терпение»

Разминка

Упражнение 1. «Задержать дыхание»

Это упражнение можно использовать в качестве разминки в этой теме. Задержка дыхания на вдохе - активизирует, а на выдохе - успокаивает.

Упражнение 2. «Дружеская рука»

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Консультант подходит к участникам и поднимает того, кто будет масть руки, так чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение — как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

Вопросы. Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ты или был терпеливым?

Основная часть

Упражнение «Шкала терпеливости»

Проводится аналогично шкалам на другие качества. "Часто ли вам в жизни приходилось терпеть? Часто ли приходилось быть активным, агрессивным? Что вам легче, что труднее?" обсуждение пословиц, поговорок, выражений. «Терпение и труд все перетрут», «Терпи, казак, атаманом будешь», «Стерпится - слюбится», «Мое терпение лопнуло».

Упражнение «Шкала общительность — замкнутость»

Упражнение проводится так же, как «Шкала доверия». Проводится обсуждение особенностей общения. Важно, чтобы своим опытом поделились крайние «деления» шкалы.

Вопросы. Что делает общительность и замкнутость, что в них хорошего, а что плохого для тебя? Как ты думаешь, кто более терпелив: общительные или замкнутые?

Тот, кто находится на одном крае этой шкалы, уходит от общения с другими людьми, а тот, кто на другом, уходит от общения с самим собой. Несмотря на то, что это качество (соотношение общительности и замкнутости) задано нам от рождения, его можно развивать. Человек сам может регулировать уровень общения и управлять своим общением, своими контактами. Важно самому понимать, есть ли у меня желание общаться, или я вынужден много общаться; есть ли у меня желание быть одному самим с собой, или я хочу, но не могу, не умею общаться с другими и поэтому не общаюсь. Важно определить свои действительные потребности.

Упражнение «Установление дистанции»

Существует два варианта этого упражнения: групповой и индивидуальный. Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. По команде стоящего в центре они подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: подходить медленно,

быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» - и вся группа замирает.

Упражнение - игра «Поезд»

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Описание упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение:

- Кому кем больше понравилось быть - «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?
- Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?
- Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Рефлексия

Занятие 4 «Становление контакта»

Инструкция. Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные - поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные - комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно (например, «вы живете в этом доме?» - закрытый вопрос; «где вы живете?» - открытый вопрос).

Эту вводную информацию можно использовать в начале занятий по тренировке в установлении контакта.

Разминка

Упражнение «Найди пару»

Инструкция. «Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке, так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь

Упражнение «Автобус»

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Ведущий объясняет ситуацию: вы едете в автобусе. Он останавливается на красный свет, и вдруг в автобусе, стоящем в соседнем ряду, вы замечаете приятеля, которого давно не видели. Окна автобусов закрыты, но вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении — одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания ситуации участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении по очереди участвуют все желающие.

Вопросы. «Легко ли было понять партнера?» «Легко ли было выразить свои мысли без слов?» «Какими средствами вы пользовались?» «Что помогало, что мешало понять партнера?»

Упражнение. «Движение наоборот»

Один из участников группы выбирается водящим. Он встает посередине комнаты и показывает какое-либо движение, а всем остальным надо будет делать все наоборот. Если водящий поднимет руку, остальные должны ее опустить, если быстро махнет рукой справа налево, остальные должны махнуть медленно слева направо. Если кто-то ошибется, то есть сделает точно такое же движение, то он становится водящим.

Вопросы. «Что вы чувствовали, когда делали все наоборот, было ли это приятно? Хотелось ли сделать точно такое же движение? Понравилось ли быть водящим? Что вы чувствовали, когда все ваши движения повторялись «с точностью до наоборот?»»

Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

Основная часть

Упражнение «Пустой стул»

Это упражнение подростки очень любят и часто предлагают поиграть в него. Оно может использоваться и в качестве разминки. Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача - пригласить кого-то из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул, тех, кто стоит за спинками стульев, - удержать своих «подопечных» - для этого надо успеть взять его за плечи в тот момент, когда он собрался пересечь. Консультант должен следить, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих участников остается стоять за стулом.

Вопросы. Как вы приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что пригласили на стул? Что больше понравилось — стоять за стулом или сидеть на стуле?

Упражнение «Невербальный контакт»

Инструкция. «Один из участников (доброволец) должен выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать».

Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать — двое, трое или все, кто хочет.

Вопросы. «Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Какими средствами вы показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?»

При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать

сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступить в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для ведущего оно, в некоторой степени, является социометрическим.

Упражнение «Испуганный ежик»

Инструкция. Один из участников изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого - пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверие, чтобы он развернулся.

«Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком? Ежик, свернись калачиком.

Представь себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя испугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты не доверчив, потому что ты еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать. Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, ты тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попытайся показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его — и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся».

Затем ежиком становятся другие участники группы.

Вопросы. «Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

Рефлексия

Занятие 5 «Описание поведения»

Занятие ориентировано на выработку навыка принимать действия других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок или личностных черт. Первый шаг в развитии способности высказываться в описательном ключе, а не в форме оценок — улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных, вызывают у людей большее желание понять и изменить свое поведение. Например: «Боря, ты неряха» — это оскорбление, «Боря, ты не убрал свою постель» — описание поведения.

Разминка

Упражнение «Говорю, что вижу»

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят. Например, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это

Упражнение «Вижу разницу»

Инструкция. «Пусть один из вас (доброволец) какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен быть зрительно виден и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах комнаты. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку

группа разделилась на две части. Кто хочет попробовать?» Затем выбираются другие добровольцы.

Упражнение «Описание друг друга»

Инструкция. «Пара участников становится в центре круга. Минуту они смотрят друг на друга, затем, отвернувшись, по очереди описывают то, что им друг в друге не нравится. Проводится короткое обсуждение - что пропущено, что слишком привлекло внимание? Затем каждый из участников выбирает себе замену из круга и так, в парах, все по очереди принимают участие в упражнении. Важно обращать внимание участников на то, что цель упражнения - обучение описательному языку, поэтому нужно говорить без оценок, например, можно сказать «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты», и нельзя - «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне (это уже оценка!) сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать об этом».

Важно закреплять навык безоценочного описания своих негативных чувств при обсуждении различных упражнений и ситуаций в группе или проводить в начале или конце занятия, обращаясь к состоянию, настроению участников, задавая вопросы «Что вы сейчас чувствуете? Как изменилось ваше настроение?» и т. п.

Основная часть

Упражнение «Совместный рассказ»

Цель: обучение взаимодействию, вниманию друг к другу; развитие фантазии.

Этапы игры:

1. Группа садится в круг, и руководитель начинает рассказывать историю, например, такую:

- Жил-был замечательный музыкант, который как-то шел через лес и думал о разных вещах. Когда больше не осталось ничего, о чем он мог бы подумать, он сказал себе: "Время течет очень долго в этом огромном лесу, я хотел бы найти себе хорошего попутчика..."

- Жила-была одна девушка, которая целый ничем другим не занималась, кроме как пряла и ткала...

- Жил-был могучий король, у которого было три сына, и любил он их больше жизни. Он думал: "Хорошо бы было, если б мои сыновья отправились посмотреть мир..."

2. Приготовьте маленький мяч, держите его в руках, когда начнете рассказывать историю. Начав рассказ, бросьте мячик кому-нибудь из группы. Этот человек должен будет продолжить Вашу историю – он может произнести одно слово, а может и несколько предложения. После этого он бросает мячик следующему участнику. Мячик делает процесс более живым и интересным. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

3. Постепенно в историю вводятся новые герои и новые сюжетные линии, однако Вы должны предупредить участников, что придумываемая ими сказка должна иметь хороший конец.

4. Предупредите участников, что каждый может говорить то, что кажется уместным, но его рассказ должен состоять не более чем из трех-четырёх предложений.

Варианты. Можно рассказать группе не начало истории, а ее конец - и тогда игроки будут придумывать все остальное. Концовка может быть такой:

...Она вышла из воды и легла на траву, подставив лицо золотым солнечным лучам. Она увидела птиц на ветках, плоды на деревьях, цветы на траве. Она увидела людей, идущих по лужайке. Тогда она встала и пошла им навстречу. И люди стали крепко обнимать ее...

Рефлексия

Задание 6 «Трудные ситуации в общении»

Бывает, что группа выходит на какую-либо ситуацию из жизни, которая является типичной или трудной для всех ее членов или для какого-то участника, который не нашел, по его мнению, оптимального решения проблемы - трудности не так уж необычны, что многие люди сталкиваются с подобными проблемами, прочеркнуть положительные аспекты ситуаций, сильные стороны протагониста. В завершающей части, после проработки трудных и сложных коммуникативных ситуаций, используются специальные упражнения и игры, которые позволяют участникам актуализировать свои сильные стороны, сформировать более цельный, позитивный взгляд на себя и свое поведение.

Разминка

Упражнение «Испорченный телефон»

Участники встают в колонну. Ведущий встает в конце — участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает стоящему впереди подростку повернуться к нему лицом. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (пистолет, мяч ...). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй «передает предмет» третьему, и т. д. Последний участник показывает предмет всей группе. Все делается молча, используются только жесты, можно попросить повторить их; участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Упражнение «Диалектика»

Выбирается какая-либо социальная роль, например, учитель, подросток и др. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Учителем быть хорошо, потому что...», второй — «Учителем быть плохо, потому что...» и т. д., по кругу чередуя «хорошо» и «плохо». После упражнения группа обменивается впечатлениями: было ли что-то, что позволило взглянуть на заданную роль по-другому, было ли что-то для кого-то неожиданным, было ли кому-то трудно найти хорошее и плохое. Обычно найти положительное трудно тем, у кого имеется отрицательный прошлый опыт.

Упражнение «Великий мастер»

Упражнение помогает участникам актуализировать сильные стороны его личности.

Инструкция. У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» — например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т. п., причем надо убедить в этом остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

Упражнение «передай другому»

Для выполнения упражнения выбирается группа из пяти человек. Четверых просят выйти из комнаты, предупредив, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. После этого консультант вызывает в комнату второго участника, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает услышанное третьему и т. д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы отмечает, кто упустил информацию, искажил, привнес свою. Упражнение проводится 2 раза с разными участниками. Первая пятерка передает неформальную информацию, вторая — деловую. Результаты обсуждаются в группе.

Упражнение «Эхо»

В естественном процессе общения иногда бывает трудно выслушать другого не перебивая, дать ему договорить до конца и точно воспринять значение его слов. Это упражнение может обратить внимание на подобные дефекты коммуникации и одновременно поэкспериментировать с активным слушанием. Упражнение можно провести в виде дискуссии.

Первый участник высказывает свое мнение по какому-либо вопросу, например, какие три черты характера присущи учителям. Второй должен повторить суть его сообщения, после чего первый участник разговора подтверждает, что он был понят правильно, а возможно, отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере. После этого второй участник может начать свое сообщение, по возможности точно излагая мнение предыдущего. Упражнение можно провести и в тройках, где двое обсуждают вопрос, а третий следит за соблюдением правил. Когда двое выскажутся, участники тройки меняются ролями.

Вопросы. Помогало ли активное слушание понять собеседника? Трудно ли было придерживаться правил? Что понравилось, что было сложным?

Рефлексия

Занятие 7 «Я и другие. Или другие и я?»

Цель: ломка стереотипов

Достоинство - это способность ценить свои возможности, способность видеть в других равных себе.

У каждого есть свое самолюбие, никто не желает унижения и оскорбления собственной личности. Но, к сожалению, некоторые люди, чувствуя себя личностью, зачастую сами не видят это в других людях. Такой человек не терпит несправедливого отношения к себе, но, в то же время, не замечает своего несправедливого отношения к другим и к окружающему миру.

Каждый человек имеет право на свое достоинство и обязан соблюдать достоинство окружающих его людей. Человек не имеет права опускаться до уровня животного. Он не имеет права быть разрушителем, не имеет права терять свое человеческое лицо и свое достоинство ни при каких обстоятельствах, но он обязан считаться с правом быть иным окружающих его людей.

Разминка

Упражнение «Выражаем свое мнение»

Разделите классную комнату на 4 части, разместив в I углу табличку «Абсолютно согласен», во II углу - «Абсолютно не согласен», в III углу - «Частично согласен», в IV углу «Затрудняюсь ответить».

Ведущий зачитывает нижеследующие утверждения вслух. Ряд утверждений бесспорны, но в основном - это утверждения, связанные с расизмом, предубеждениями в отношении пола, возраста, личностных особенностей, трудоспособности, социального и материального положения.

Ученики должны «проголосовать ногами», т. е. занять место в классе, соответствующее их мнению.

1. Россия - самое большое по территории государство в мире. (Да.)
2. Дети должны иметь те же права, что и взрослые. (Нет.)
3. Пожилые люди должны получать пенсию. (Да.)
4. Глухие дети должны обучаться в специальных школах. (Да.)
5. Большинство богатых людей - нечестные. (Нет.)
6. Девочки могут играть в футбол. (Да.)
7. Все толстые - хитрые и жадные. (Нет.)
8. Бедно живут те, кто ленится. (Нет.)
9. Девочки способнее мальчиков. (Нет.)
10. Женщина должна заниматься домашним хозяйством, пока муж на работе. (Нет.)
11. Мальчики могут играть в куклы. (Да.)
12. Плохо успевающих нужно отдавать в спецклассы. (Нет.)
13. Все бедные - некультурные. (Нет.)
14. Мальчики более храбрые. (Нет.)
15. Руководить - это удел мужчин. (Нет.)
16. Девочки больше мальчиков озабочены внешностью. (Нет.)

17. В России проживают в основном русские. (Нет.)
18. Чукчи умеют только ездить на оленях. (Нет.)
19. Все в нашей стране должны равняться на русскую культуру. (Нет.)
20. Белых на Земле большинство. (Нет.)
21. Мне легко обидеть того, кто отличается от меня внешним видом, думает не так как я, поступает не так как я (Нет)
22. Мусульмане и христиане должны дружить. (Да.)

После каждого «голосования» обращайтесь их внимание на то, что состав групп постоянно меняется.

Упражнение «Мы вместе».

Подростки в кругу называют по общему признаку, который может их связывать, берутся за руки, затем поднимают руки вверх.

Методика «Стереотипы»

Ведущий предлагает подросткам набор фотографий и инструкцию, в которой говорится: «На фотографиях изображены реально существовавшие люди, часть из них - закоренелые преступники, другая часть - обычные рядовые граждане страны. Рассмотрите фотографии и попробуйте по ним определить, кто из них преступник, кто - обычный гражданин общества».

Учащиеся работают в группах в течение 4-5 минут. Затем они высказывают свои версии и аргументируют их.

Учитывая тот факт, что задание учащимся выполнить с полной уверенностью и совпадением не удастся, необходимо задать им следующие вопросы во время обсуждения результатов:

1. Насколько трудно или легко было вам выполнять это задание?
2. Почему никто из ребят класса не сумел выполнить задание с абсолютной точностью?
3. Не возникало ли у вас желания отказаться от выполнения задания?
4. Если - «да», то почему вы этого не сделали?
5. Часто ли вы оцениваете людей только по внешним признакам?
6. Можно ли оценить объективно человека без изучения его личных качеств?
7. Насколько объективны ваши оценки других людей?
8. Показатель ли это недостатка нравственной культуры человека — оценивание людей только по внешним признакам?
9. Насколько страшны стереотипы в оценке людей, к чему это может привести?

Информация о нравственных правилах проявления толерантности:

1. Нельзя судить о целом народе по поступкам и действиям одного или группы людей.
2. Нельзя злорадствовать или радоваться горю людей, переживающих национальную или личную трагедию.
3. Нельзя совершать необдуманные поступки, действуя по руководству кого-либо.
4. Нельзя говорить плохое в адрес народа или человека только потому, что так говорят другие люди.
5. Надо помнить, что за совершенным предосудительным поступком рано или поздно следует наказание.
6. Для того чтобы проявлять компетентность в вопросах национальных культур, необходимо быть компетентным в истории, культуре, традициях и обычаях своего народа.
7. Нужно уметь радоваться достижениям и успехам других народов.
8. Необходимо интересоваться традициями, обычаями, историей других народов.
9. Не совершать поступков, за которые потом будет стыдно или придется раскаиваться.
10. Совершая необдуманные поступки, помните, что в истории цивилизации они уже кем-то совершались, и за это пришлось расплачиваться чувством вины и стыда последующих поколений.
11. Если твой сверстник готов совершить необдуманный поступок, останови его, удержи от опрометчивого шага.
12. Если тебя приглашают участвовать в каких-либо организациях, деятельность которых

направлена на подчинение или притеснение других народов, расскажи об этом своим родителям, не спеши стать членом этой организации, постарайся узнать цели этой организации.

13. Если тебе угрожают, обращай к старшим: родителям, учителям, в милицию.

14. Помни! У тебя всегда есть выбор! Сохрани в себе **Человека!**

Подведение итогов

Тест на выявление черт характера

1. Считаете ли вы, что у многих ваших знакомых плохой характер?
2. Раздражают ли вас повседневные, мелкие обязанности?
3. Верите ли вы, что ваши друзья преданы вам?
4. Вам неприятно, когда незнакомый человек на улице говорит вам «ты»?
5. Способны ли вы ударить собаку или кошку?
6. Часто ли вы принимаете таблетки от головной боли?
7. Вам надоедает ходить в один и тот же магазин за продуктами?
8. Тяготят ли вас общественные обязанности?
9. Способны ли вы ждать опаздывающего человека более пяти минут?
10. Способны ли вы ждать телефонный звонок, не проявляя беспокойства?
11. Часто ли вам приходит в голову мысль о вашей невезучести?
12. Часто ли меняется ваша фигура и отчего это зависит?
13. Можете ли вы с улыбкой воспринимать подшучивание друзей?
14. Нравится ли вам жизнь вашей семьи?
15. Злопамятны ли вы?
16. Раздражают ли вас изменения в природе или «у природы нет плохой погоды»?
17. Случается ли вам с самого утра быть в плохом настроении?
18. Раздражает ли вас современная живопись, музыка и песни?
19. Надоедает ли вам присутствие в доме чужих людей?

Обработка результатов

Поставьте себе по одному очку за каждый отрицательный ответ на вопросы: 1,2,4,5,6,7,8,11,12, 15,16, 17,18.

Поставьте себе по одному очку за каждый положительный ответ на вопросы: 3,9, 10, 13, 14, 19.

Подсчитайте очки

Если вы набрали **больше 15 очков**, то вам повезло с вашим характером. Вы покладисты, доброжелательны и тактичны. Люди, которые рядом с вами, могут радоваться.

Если вы набрали **от 8 до 15 очков**, то у вас еще не все потеряно. В вашем характере есть недостатки, но много и достоинств. Вам только нужно постараться раскрыть свои достоинства, хотя для вас это весьма неросто. Вы боитесь потерять свой авторитет в глазах окружающих.

Если вы набрали **меньше 8 баллов**, вашим родным и близким, друзьям и сослуживцам не позавидуешь. Рядом с вами по жизни идут ссоры и конфликты, которым вы не можете противостоять из-за своего характера.

Сказка

Жила-была на земле девушка по имени Любовь. Скучно ей было жить на свете без подружки. Вот и обратилась она к старому, седому, прожившему 100 лет волшебнику:

- Помоги мне, бабушка, выбрать подружку, чтобы я могла дружить с ней всю отпущенную мне Богом жизнь.

Подумал волшебник и сказал:

- Приходи ко мне завтра утром, когда первые птицы запоют и роса еще не просохнет...

Утром, когда алое солнце осветило землю, пришла Любовь в условленное место.

Пришла и видит: стоят пять прекрасных девушек, одна другой краше.

- Вот выбирай, - сказал волшебник. - одну зовут Радость, другую - Удача, третью - Красота, четвертую - Печаль, пятую - Доброта.

- Они все прекрасны, - сказала Любовь. - Не знаю, кого и выбрать...

- Твоя правда, - ответил волшебник, - Они все хороши, и ты в жизни еще встретишься с ними, а может, и дружить будешь, но выбери одну из них. Она и будет тебе подружкой на всю твою жизнь.

Подошла Любовь к девушкам поближе и посмотрела в глаза каждой. Задумалась Любовь.

Любовь подошла к девушке по имени Доброта и протянула ей руку.

Обсуждение сказки.

Рефлексия. Заставило ли что-нибудь задуматься?

Занятие 8 «Границы толерантности»

Цели:

- помочь понять и почувствовать границы толерантного поведения;
- найти критерии, определяющие допустимость толерантного поведения в том или ином случае;
- развитие способности к критическому анализу, самостоятельности мышления
- развитие социального восприятия

Разминка

Упражнение «Хлопки»

Цель: направлено на групповое взаимодействие.

Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Оптимальное время выполнения группой из 20 человек составляет 5-6 секунд.

Игра «Постройтесь по росту!»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Основная часть

Упражнение «Успей вставить слово»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия.

Участники игры бросают друг другу мяч. Бросающий называет какое-нибудь существительное, а тот, кому адресован мяч, должен быстро назвать глагол, подходящий по смыслу. Кто говорит бессмыслицу - выбывает из игры. Тот, кто правильно подобрал глагол, называет свое существительное и бросает мяч другому участнику, и т. д. Игра ведется в быстром темпе.

Упражнение «Обсуждение Декларации прав человека»

Цели:

- ознакомление подростков с Всеобщей декларацией прав человека;
- обсуждение вопросов, касающихся нарушения прав человека и человеческого достоинства;
- осознание личной ответственности каждого человека за соблюдение прав всего человечества;
- понимание того факта, что нарушение прав человека является одной из форм нетерпимости.

Процедура проведения. Ведущий инициирует обсуждение Всеобщей декларации прав человека по следующим вопросам:

- Какие права человека чаще всего нарушаются?
- Какие интолерантные действия чаще всего приводят к нарушению прав человека?
- Какие последствия нарушения прав человека вы можете назвать?
- Какие права человека нарушаются в случае этнических конфликтов?
- Какие действия, по-вашему, должны предприниматься в случае нарушения прав человека?
- Может ли конкретный человек повлиять на соблюдение прав человека? Какими способами?

Упражнение «Кодекс толерантности»

Цель: создание «Кодекса толерантности».

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам группы на основе Всеобщей декларации прав человека создать «Кодекс толерантности».

Упражнение «Суд присяжных»

Цель: принятие решений на основе «Кодекса толерантности».

Упражнение «Вспомнить все»

Процедура проведения. Участники бросают друг другу мяч, называя качества и особенности поведения, присущие, с их точки зрения, толерантному человеку. Надо стараться не повторять уже названные характеристики. В игре должны принять участие все члены группы.

Упражнение «Круг «обратной связи»»

Цель: получение обратной связи от группы, обмен чувствами и впечатлениями.

Процедура проведения: Ведущий предлагает участникам по кругу высказать свои мнения по следующим темам:

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно актуальной, интересной?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги для подростков?
- Какие вопросы, касающиеся обсуждения темы «Толерантность» (из тех, которые не были затронуты), было бы интересно обсудить в подобном цикле?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Упражнение «Поэма о толерантности»

Цель: обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге.

Процедура проведения.

Первый вариант. Все участники получают по листу бумаги и фломастеру. Каждый участник пишет на своем листе короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Ведущий собирает у участников их листочки и зачитывает их один за другим как поэму.

Второй вариант. Каждый участник пишет свою строчку, потом передает листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на листе, законченная поэма возвращается ведущему. Поэму можно размножить и раздать всем участникам тренинга.

Третий вариант. Написание синквейна.

Рефлексия