

## Тренинговое занятие с воспитанниками младшего подросткового возраста

### "Я и другие"

**Цель:** развитие социальных и коммуникативных умений для благоприятного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

#### **Задачи тренинга:**

- развитие у воспитанников компетентности в вопросах нормативного поведения;
- создание в группе атмосферы принятия, доброжелательности, открытости, взаимопонимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- снижение агрессивности воспитанников;
- формирование навыков бесконфликтного общения на разных уровнях;
- формирование у воспитанников социально-адекватного поведения;
- формирование у воспитанников позитивного эмоционального отношения к себе и окружающим;
- формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию в социуме.

#### **Время проведения:**

**Материалы:** мяч, листы бумаги, карандаши, фломастеры, ножницы.

**Количество участников: 6-12 человек**

#### ПЛАН ТРЕНИНГА

№	Содержание	Время
1.	Вступление. Настрой на работу. Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!»	5 мин.
2.	Правила нашей группы	10 мин.
3.	Упражнение «Визитка»	10 мин.
4.	Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»	5 мин.
5.	Упражнение «Ты мне нравишься»	15 мин.
6.	Упражнение «Зум»	5 мин.
7.	Упражнение «Аппаратчики»	5 мин.
8.	Упражнение «Испорченный телефон»	10 мин.
9.	Упражнение «Ищу друга»	10 мин.
10.	Упражнение «Объятие»	5 мин.
11.	Подведение итогов. Рефлексия.	10 мин.
12.	Упражнение «Ящички-Хрящички-Спички»	5 мин.

**Ход тренингового занятия:**

Вступление. Приветствие. Настрой на работу.

**1. Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!»**

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

Разминка

**2. Правила нашей группы**

**Инструкция:** "В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

*Общение по принципу "здесь и теперь".* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

*Персонификация высказываний.* Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: "Большинство людей считают, что ..." – на такое: "Я считаю, что ..."; "Некоторые из нас думают ..." – на "Я думаю ..." и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: "Многие меня не поняли" – на конкретную реплику: "Оля и Соня не поняли меня".

*Искренность в общении.* Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

*Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

*Определение сильных сторон личности.* Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) любой из нас стремится

подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работаем вместе. Каждому члену группы надо сказать как минимум хоть одно хорошее и доброе слово.

*Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем: "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты совершил плохой поступок".

*Как можно больше контактов и общения с различными людьми.* Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

*Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном "Я", получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

*Уважение говорящего.* Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним".

### **3. Упражнение «Визитка»**

Всем раздаются карточки, на которых надо обозначить себя так, как ему (ей) хотелось бы, чтобы его (ее) здесь и сейчас называли... По кругу пускаются несколько маркеров. Визитка крепится булавкой на грудь. Начинается знакомство. Иногда возникает маленькое препирательство — в какую сторону двинуться по окружности с представлением: ах, как бы оказаться последним! Правда, потом у последних (вот оказия!) нередко возникает проблема: «не хочу повторяться», «все уже сказали»... Если имена на визитках одинаковые, можно предложить договориться о вариантах: «Оля — Олечка — Ольчик — ...».

### **4. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель:** познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

**Ход упражнения:** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

**Обсуждение:**

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

## 5. Упражнение "ТЫ МНЕ ПРАВИШЬСЯ"

**Цели:** Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, для других это - проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. "Ты мне нравишься" представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех воспитанников данной группы.

**Материалы:**

Мяч

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Каждый из нас сейчас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Тот, к кому попадет мой мяч должен посмотреть на своего соседа "добрым взглядом" и сказать: "Ты мне нравишься, потому что...", назвав его по имени.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили мяч и сказали добрые слова своему соседу. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в группе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться "козлы отпущения" и "аутсайдеры". Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

**Анализ упражнения:**

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- На твой взгляд достаточно ли дружна ваша группа?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

## 6. Упражнение "ЗУМ"

Участники сидят в кругу.

Ведущий говорит, что сейчас мы попали на трассу, где с огромной скоростью проносятся машины. А едем мы так: я резко поворачиваю голову к правому соседу и передаю ему звук "зум", он передает его своему правому соседу и т. д. Если кто-то хочет притормозить или остановиться, то он немного отклоняется назад и издает звук тормозов, а "зум" передается в обратном направлении.

Это упражнение эффективно использовать в том случае, когда вам нужно создать из отдельных членов группы "единый организм". Оно проходит на достаточно высоком эмоциональном уровне, поэтому не рекомендуется использовать его перед серьезными занятиями.

## 7. Упражнение "АППАРАТЧИКИ"

Из группы вызываются 3 человека - это механики-аппаратчики. Все остальные участники - роботы.

Задача механиков-аппаратчиков - сделать так, чтобы роботы не сталкивались друг с другом и не ломались.

Роботы двигаются по комнате только по прямым линиям в указанном механиком-аппаратчиком направлении, в том случае когда они натываются на стену или другого робота, они ломаются и начинают громко пищать. Направлять их в другую сторону может только механик-аппаратчик.

Секрет работы механиков-аппаратчиков состоит в том, что им необходимо образовать импровизированный треугольник (встать на трех вершинах) и направлять роботов по его граням. Но ведущий не говорит об этом участникам, они сами стараются догадаться, найти правильную стратегию.

***Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы:***

- что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?
- удалось ли вам справиться с заданием?
- сколько времени вам на это понадобилось?
- какую стратегию вы выбрали для выполнения задачи?
- что вы сделали для того, чтобы ее выполнить?
- какую роль играл каждый участник-аппаратчик?
- что мешало вам при выполнении задания?
- как можно было бы выполнить это задание по-другому?

## **8. Упражнение "ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН"**

Играющие сидят так, чтобы каждый мог шепнуть на ухо своему соседу то, что услышит от другого. Ведущий придумывает слово и говорит его на ухо первому участнику, тот передает второму то, что услышал, второй - третьему и так до последнего играющего.

Затем ведущий подходит к последнему участнику и спрашивает, что он услышал.

Почти всегда с загаданным словом происходит интересное превращение. Например, слово "красавица" превратилось в "пшик". Но не забудьте предупредить, что нельзя намеренно исказить услышанное и переспрашивать.

## **9. Упражнение "ИЩУ ДРУГА"**

Каждый участник группы пишет на чистом листе объявление о поиске друга. При этом ограничений в тексте и четкого алгоритма написания нет. Главное - не подписываться. На это отводится достаточное количество времени, например 8-10 минут. Эти объявления расклеиваются по комнате.

Затем все участники, прогуливаясь по комнате, читают их, выбирают максимум 3 объявления, на которые они откликнулись бы, и ставят на них галочку или крестик.

Потом все объявления собираются и подсчитывается количество откликов. Можно обсудить, почему то или иное объявление набрало определенное количество откликов, с чем это связано.

***Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы:***

- что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

- чем вы руководствовались,

когда выбирали объявление, на которое откликнулись?

- сколько времени вам на это понадобилось?
- сколько объявлений вы выбрали?
- на чем сделан акцент в вашем объявлении: на описании себя или предъявлении требований к потенциальному другу? почему?
- о чем это может говорить?
- сколько человек откликнулись на ваше объявление?
- сейчас бы вы стали менять текст своего объявления?

## 10. Упражнение "ОБЪЯТИЕ"

Игра позволяет детям физически выражать свои положительные чувства, тем самым способствуя сплоченности в группе. Стеснительным детям эта игра помогает более близко общаться с другими. Упражнение вполне годится для "разогрева" группы в начале учебного дня. Проводя его, вы показываете свое стремление видеть перед собой единую сплоченную группу, объединяющую всех учеников, независимо от уровня их общительности.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом, ведь когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите пока просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого, совсем маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия, чтобы мы все сделали наши хорошие взаимоотношения еще более крепкими.

### Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Почему хорошо обнимать других детей?
- Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает?
- Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

Заключение. Прощание. Подведение итогов. Рефлексия

### Заключение. Прощание. Подведение итогов. Рефлексия

## 12. Упражнение «Ящички-Хрящички-Спички»

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки!», т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики!». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: Ящички-Хрящички-Спички. Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот как чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что

участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

Разработала педагог-психолог: Хакимова Е.О.