Республиканский учебно-методический центр

Министерства образования Республики Башкортостан

**Основы развития нравственных отношений личности**

**Учебно-методическое пособие**

Уфа 2011

УДК  
ББК  
П

**Основы развития нравственных отношений личности.** Методическое пособие для педагогов-психологов системы среднего профессионального образования. – Уфа: РИО РУНМЦ МО РБ, 2011. – 199с.

Рецензенты:

кандидат медицинских наук М.Ф. Мусин ГОУ СПО «Стерлитамакский медицинский колледж»;

доктор психологических наук, профессор А.Г. Маджуга ГОУ ВПО «Стерлитамакская государственная педагогическая академия им. Зайнаб Биишевой»;

председатель Республиканского методического объединения педагогов-психологов И.И. Барковская.

Автор – педагог-психолог **Р.А. Резяпова** ГОУ СПО РБ Стерлитамакский медицинский колледж

Ответственный за выпуск: Д.Я. Гильмитдинов, директор РУНМЦ МО РБ, кандидат социологических наук

Уфа 2011

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.Программа спецкурса «Основы развития нравственных отношений будущего медицинского работника»………………………. 5

2. Программа социально-психологического тренинга нравственно-личностного роста для студентов «Путь к успеху»…… .30

3. Программа социально-психологического тренинга «Мой нравственный мир»…………………………………………………………….63

4. Программа социально-психологического тренинга для преподавателей «Искусство педагогического общения»………………………………………………………………….79

5.Программа социально-психологического тренинга «Искусство детско-родительских отношений» для подростков и их родителей… 121

7. Сценарии классных часов по теме «Нравственность»……………………………………………………….163

8. БИБЛИОГРАФИЯ……………………………………………...235

Министерства здравоохранения Республики Башкортостан

Государственное образовательное учреждение среднего

профессионального образования

«Стерлитамакский медицинский колледж»

**Основы развития нравственных отношений**

**будущего медицинского работника**

**Программа спецкурса**

для студентов 1-2-х курсов медицинского колледжа

обучающихся по специальностям

«Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело»

Стерлитамак 2011

УДК  
ББК  
П

Рецензенты:

кандидат медицинских наук М.Ф. Мусин ГОУ СПО «Стерлитамакский медицинский колледж»;

доктор психологических наук, профессор А.Г. Маджуга ГОУ ВПО «Стерлитамакская государственная педагогическая академия им. Зайнаб Биишевой»;

председатель Республиканского методического объединения педагогов-психологов И.И. Барковская

Автор – педагог-психолог **Р.А. Резяпова** ГОУ СПО «Стерлитамакский медицинский колледж»

**Основы развития нравственных отношений будущего медицинского работника:** Программа спецкурса для студентов 1-2-х курсов, обучающихся по специальностям «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело» / Р.А. Резяпова. – Стерлитамак: Стерлитамакский медицинский колледж, 2011. – 32 с.

© Р.А. Резяпова, 2011

© Стерлитамакский медицинский колледж, 2011.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спецкурс «Основы развития нравственных отношений будущего медицинского работника» предназначен для изучения студентами 1-2-х курсов медицинского колледжа.

**Актуальность спецкурса**. Социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, значительно изменили его социокультурную жизнь, сказались на уровне жизни населения, отразились на ценностных ориентирах подрастающего поколения, девальвации нравственных ценностей, отчуждения молодежи от институтов воспитания.

В этих условиях остро встает необходимость развития нравственных отношений подрастающего поколения, результатом которого является гуманное отношение человека не только к себе, но и к другим людям, к обществу и природе.

Особую значимость приобретает данное положение для молодых людей и подростков, получающих медицинское профессиональное образование. Специфика деятельности медицинского работника предполагает знание своеобразного свода этических правил, нравственных ценностей, ряда запретов и ограничений, которые должны приниматься во внимание всеми, выбравшими данную профессию.

**Предметом курса являются** функции и содержание нравственности как формы общественного сознания и как вид общественных отношений, которые ориентированы на общечеловеческие ценности, гуманистическую перспективу истории общества.

**Цель курса**: формирование и развитие системы нравственных ценностей, приоритетами которой являются альтруистические ценности, этические ценности, ценности профессионального самоопределения, представляющие собой наиболее предпочтительные образы действия или свойства личности, которые будут являться основой для личностного и профессионально-нравственного самосовершенствования.

**Задачи курса**:

1. Формирование представлений о нравственно-этических регулятивах.

2. Развитие представлений о себе и других людях как носителях нравственных норм.

3. Формирование умений нравственно-этического взаимодействия, разрешения внутренних нравственно-психологических проблем.

4. Способствование развитию готовности к соблюдению профессиональной этики, становлению нравственных качеств: эмпатии, толерантности, дружелюбия, милосердия и др.

**Принципы отбора содержания и организации учебного материала.**

Материал организован в соответствии с двойной «сверхзадачей» курса: сформировать основы личностной и профессионально-нравственной культуры медицинского работника. Принципы системности, преемственности и последовательности реализуются в логической структуре курса, организованного в разделах.

Практические занятия ориентированы на самостоятельный исследовательский поиск. Курс состоит из семи разделов. Освоение теоретического и практического материала по изучаемой дисциплине предполагает системное использование активных методов обучения; проведение тестов, игровых тренингов, постановку проблемно-ситуативных задач, выполнение письменных работ.

Текущий контроль качества освоения знаний осуществляется в форме устных выступлений, реферирования текстов, обсуждения дискуссионных проблем;

Итоговая аттестация - зачет, на котором проверяется качество освоения основных понятий и проблем курса, умение применять принципы нравственности в жизненной и профессиональной практике.

**Примерный тематический план дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы курса** | **Виды занятий, часы** | | |
| теоретические | практические | самостоятельная  работа |
| **Раздел 1. Нравственная культура будущего медицинского работника** | **4** | **2** | **2** |
| Тема 1.  Нравственный опыт и система ценностей | 2 | - | - |
| Тема 2.  Нравственное сознание личности и общества | 2 | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Личность и нравственность** | **12** | **10** | **8** |
| Тема 3.  Человек в мире нравственных ценностей | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.  Значение нравственности в жизни человека | 1 | 1 | 1 |
| Тема 5.  Нравственная самореализация личности | 1 | 1 | 1 |
| Тема 6.  Характер. Человек будущего – человек нравственный | 2 | 2 | - |
| Тема 7.  Духовный мир человека. Внутренняя и внешняя красота | 2 | - | 1 |
| Тема 8.  Взаимосвязь интеллектуального и нравственного развития | 1 | 1 | 1 |
| Тема 9.  Здоровье человека – безусловная ценность | 1 | 1 | 1 |
| Тема 10.  Воля как произвольное управление поведением | 1 | 1 | 1 |
| Тема 11.  Самооценка и самоуважение | 1 | 1 | 1 |
| **Раздел 3. Труд – основа развития нравственности** | **3** | **3** | **2** |
| Тема 12. Нравственность, труд и профессия | 1 | 1 | 1 |
| Тема 13.  Надежность профессиональной деятельности | 1 | 1 | - |
| Тема 14.  Анализ понятия «время» | 1 | 1 | - |
| **Раздел 4. Взаимоотношения и нравственность** | **4** | **4** | **2** |
| Тема 15.  Способность дружить как нравственная черта человека | 1 | 1 | - |
| Тема 16.  Чужие тайны – скользкое этическое место | 1 | 1 | - |
| Тема 17.  Нравственная культура общения | 1 | 1 | 1 |
| Тема 18.  Альтруизм и милосердие | 1 | 1 | 1 |
| **Раздел 5. Гражданские качества в структуре нравственности** | **4** | **4** | **4** |
| Тема 19.  Толерантность и гуманизм как нравственные ценности | 1 | 1 | 1 |
| Тема 20.  Патриотизм - основа нравственности | 1 | 1 | 1 |
| Тема 21.  Нравственная культура личности | 1 | 1 | 1 |
| Тема 22.  Нравственное поведение – нравственная зрелость | 1 | 1 | 1 |
| **Раздел 6. Соотношение этических норм и нравственности** | **3** | **3** | **3** |
| Тема 23.  Человеческое счастье | 1 | 1 | 1 |
| Тема 24.  Нравственные понятия: доброта, великодушие, сострадание, милосердие | 1 | 1 | 1 |
| Тема 25.  Честь и совесть, правдивость и справедливость | 1 | 1 | 1 |
| **Раздел 7. Практическая часть спецкурса** | **4** | **4** | **–** |
| Тема 26.  Толерантность глазами молодежи | – | 2 | – |
| Тема 27. «  Руки помощи добра и надежды». Встреча с воспитанниками детского дома | – | 2 | – |
| Тема 28.  «Без СПИДа» | – | 2 | – |
| Тема 29.  «Друг для друга» | – | 2 | – |
| Тема 30.  «Музыка против...» |  |  |  |
| Итоговое занятие | ***2*** | ***2*** | ***–*** |
| **Итого** | **36** | **32** | **23** |

**РАЗДЕЛ 1. НРАВСТВЕННАЯ КУЛЬТУРА**

**БУДУЩЕГО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА**

**Тема 1. Нравственный опыт и система ценностей**

*«В безнравственном обществе*

*все изобретения не только блага,*

*то несомненное и очевидное зло»*

*Л. Толстой*

Введение. История становления нравственности. Происхождение, сущность, функции и закономерности развития нравственности. Этологическое, социологическое, религиозное объяснение генезиса, сущность, функции нравственности. Теории нравственности. Гуманистическая теория. Антигуманистическая теория.

Нравы и опыт их философского осмысления в истории культуры. Нравственные антиномии: добро и зло; долг и наслаждение; свобода и необходимость; достоинство и унижение; честь и бесчестие; насилие и терпимость; прощение и возмездие; совесть и искушение. Понятие о нравственной наследственности в концепции Р. Докинза. Культурно-исторические формы морали и нравственности, их наследование и трансформация в опыте поколений. Понятие об общечеловеческих нравственных принципах и их модификациях в истории общества. Человеческая субъективность – «автор» и носитель системы ценностей.

Практическая работа: групповое обсуждение: «Любовь и совесть правят миром».

**Тема 2. Нравственное сознание личности и общества**

Аксиология морали и нравственности, роль и задачи в культуре, ее взаимодействие с другими феноменами культуры: политика, религия, искусство, наука, бизнес, медицина и др. Понятия морали и нравственности, морального, имморального, аморального. Личность в системе социокультурных отношений: становление нравственного сознания. Регулятивно-нормативный характер морали: недопущение возвращения в "природное состояние" и ограничение биологических влечений человека. Теория "общественного договора" и современная этика. Конфликт должного и сущего как нравственная проблема личности. Творчество в морали: личность и общество в нравственных отношениях. Критерии нравственного поведения, варианты их модальности. Любовь и сострадание как основы духовности и нравственной мудрости. Виды любви и искусство любви. Судьба и нравственный выбор. Нравственное воспитание, семья, как главное звено в нравственном воспитании детей. Исторический генезис чести: честь семьи, честь личности. Категории «честь», «достоинство» как личностная самооценка, отражение нравственной ценности личности.

Практическая работа: рисуночный тест «Моя семья»; проективное письмо другу.

Самостоятельная работа: сочинение «Моя семья».

**РАЗДЕЛ 2. ЛИЧНОСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ**

**Тема 3. Человек в мире нравственных ценностей**

Человеческая ситуация в конце ХХ века: одиночество, "заброшенность" в мире, где "Бог мертв". Идея богочеловека в русской философии (Вл. Соловьев, Н. Бердяев). "Сверхчеловек" в этике Ф. Ницше. Концепции коллективизма и соборности.

Социально-политическая и этическая справедливость. Понятие о «воздающей» и «pаспpеделительной» cпpаведливости. Теория справедливости Дж. Роулса.

Категория «долг» в регуляции взаимоотношений личности и общества. Категорический императив И. Канта. Внутренние и внешние основания долга. Долг как нравственная потребность и социально-классовое требование. Долг и свобода личности.

Нравственная самоpефлексия. Факторы фоpмиpования кpитеpиев совести: образ жизни, классовая принадлежность, идеология, государственное устройство, традиции национальной культуры, семья, cубкультуpная группа, чувство меры и собственного достоинства. Отражение нравственных ценностей личности.

Практическая работа: групповое обсуждение: «Совесть как внутренний pегулятоp поведения».

**Тема 4. Значение нравственности в жизни человека**

Структура нравственного самосознания личности: нравственные чувства, суждения, понятия, нормы. Понятие нравственной деятельности и ее структура. Нравственная цель; нравственный поступок. Результаты нравственной деятельности: приятие/неприятие реальности и общепринятой морали. Конформизм и нонконформизм; протест, бунт. Нравственный смысл аскетизма. Эгоизм и эгоцентризм. Нравственное достоинство личности как ценность. Нравственное  суждение и проблема его истинности. Проблема нравственного отношения к собственному поступку. Нравственные ценности и нравственный идеал. Система ценностей. Цели и ценности.

Нравственное самосознание личности. Становление индивидуальности.

Практическая работа: групповое обсуждение: «Жить как все лучше, чем выделяться и быть яркой индивидуальностью»; психотехнические упражнения: «Индивидуальность личности», «Я уникальный»; психодиагностика: исследование ценностной ориентации по методике М. Рокича.

Самостоятельная работа: подготовить доклад на тему: «Ценности современного человека».

**Тема 5. Нравственная самореализация личности**

Поведение как форма нравственной самореализации личности. Самореализация - превращение возможного в реальность. Сферы самореализации: семья, Отечество, творчество, любовь, профессия, хобби и т.д. Самоидентификация и достоинство. Смысл жизни как ценность; поиск смысла жизни и судьба. Возможна ли самореализация? Социальный пессимизм и социокультурный оптимизм. Самореализация и счастье. Общечеловечность нравственности.

Практическая работа:

1) групповое обсуждение статьи «Так дальше идти нельзя» (Современный культурный человек стыдится своей доброты и не стыдится своей злобы… // Школьный психолог. – 2003. - №31);

2) психодиагностика: «Оценка нравственного потенциала» по методике А.Ф. Кудряшева;

3) психотехнические упражнения: «Моя вселенная», «Телеграмма».

Самостоятельная работа: «Мой нравственный поступок» (сочинение, эссе, диалог, разговор с другом).

**Тема 6. Характер.**

**Человек будущего – человек нравственный**

Развитие личности и характер. Общее представление о характере. Характер как система наиболее устойчивых черт личности, проявляемых в различных видах деятельности, в общении и взаимодействии с людьми. Связь характера и темперамента. Нравственные качества характера. Социальная значимость нравственного воспитания. Характер и поступки. Факторы, образующие характер: естественные, культурные и личные. Характер и воля.

Практическая работа:

1) психологическая игра «Аукцион», «Черты характера» с последующим обсуждением;

2) групповое обсуждение:

а) характер- это поведение, поведение - это нравственность, а нравственность-это повседневность;

б) каковы поступки, таковы и нравственные качества человека.

3) психологический этюд «Как приручить дракона?».

Самостоятельная работа: прочитать стихотворение А. Асадова «Белые и черные халаты».

**Тема 7. Духовный мир человека.**

**Внутренняя и внешняя красота**

Что есть красота, и почему её обожествляют люди? Анализ понятий «внешняя и внутренняя красота», «духовное богатство». Духовные потребности: нравственные, эстетические, интеллектуальные. Духовная нищета. Анализ афоризма «В человеке все должно быть прекрасно: и одежда, и лицо, и душа, и мысли!».

Практическая работа:

1. дискуссия «В любых условиях красота делает человека чище и лучше»;
2. лирическая разминка: «Песни о прекрасном»;
3. психотехническое упражнение «Я хочу тебе подарить».

Самостоятельная работа: прочитать роман Р. Абсалямова «Белые цветы».

**Тема 8. Взаимосвязь интеллектуального**

**и нравственного развития**

*«Разумное и нравственное всегда совпадают»*

*Л. Толстой*

Что такое способности, ум, интеллект, интеллектуальные качества человека? Их роль в жизнедеятельности человека. Условия развития способностей и интеллекта. Интеллектуальный потенциал. История исследования генезиса интеллекта. Нравственная интеллектуальность. Развитие интеллекта человечества на пути к нравственности и интеллектуальности. Уровень нравственно-интеллектуальных возможностей.

Практическая работа:

1) диагностика психических познавательных процессов: памяти, внимания, воображения;

2) групповое обсуждение: в каких случаях человек с менее выраженными способностями к какой-либо деятельности может превзойти человека с более ярко выраженными способностями;

3) физкультразминка: «Четные, нечетные»;

4) психотехническое упражнение: «Спокойная мудрость».

**Тема 9. Здоровье человека – безусловная ценность**

Физическое, психическое и нравственное здоровье человека: параметры взаимозависимости. Здоровый и духовно развитый человек  Самоуправление и психическое здоровье. Психические и физиологические факторы долголетия. Примеры долгожителей. Условия долголетия. Зависимость здоровья человека от его привычек. Что такое пристрастие и зависимость. Никотин, его происхождение и распространение. Воздействие никотина на организм. Методы профилактики табакокурения.

Алкоголь и дети. Алкоголь и здоровье. Алкоголь и преступность.

Понятие о токсикомании. Токсические химические вещества и их пагубное действие.

Практическая работа:

1. обсуждение результатов анкеты «Мое отношение к ПАВ»;
2. релаксация «Я - лучик солнца»;
3. групповое обсуждение: «Какие есть способы противостоять давлению и сказать «нет»?
4. Самостоятельная работа: «Быть здоровым - модно» (обмен мнениями).

**Тема 10. Воля как произвольное управление поведением**

*«Маленьким и большим человека делает его воля»*

*П. Рутт*

Воля как психофизиологический феномен. Волевые качества личности. Возрастные особенности волевых проявлений. Нравственная воля и поступки.

Воля – способность человека сознательно управлять своим поведением. Волевые качества: целеустремленность, терпеливость, упорство, настойчивость, решительность. Примеры проявления воли. Анализ понятия «сила воли». Отличительные черты характера сильной воли. Персонажи с сильной и со слабой силой воли из художественных произведений. Обсуждение пословиц и поговорок о силе воли. Воля и выдержанность, безвольность. Примеры и последствия безволия. Рассказ о волевом человеке из окружения студента. В чем секрет такой силы воли?

Практическая работа:

1. групповое обсуждение: «Слабость волевых качеств, склонность к внушению и подражанию могут играть ведущую роль в формировании алкоголизма, наркомании, табакокурения»;
2. тест: «Умеете ли вы властвовать собой?», «Границы вашей решительности»;
3. релаксация: «В тихой бухте» (АТ): «Я знаю, что моя судьба в моих руках».

Самостоятельная работа: «Кого из вашего окружения вы считаете обладающим сильными волевыми качествами?» (описать черты его характера).

**Тема 11.Самооценка и самоуважение**

*«Уважение к людям есть*

*уважение к самому себе»*

*Д.Ж. Голсуорси*

Самопринятие – признание себя и безусловная любовь – часть самоотношения. Проявления самоотношения – самооценка. Самоуважение – это вид самооценки.

Регуляторная и защитная функции самооценки. Позитивное отношение к себе – высший уровень самооценки..

Анализ высказывания В. Леви «искусство быть собой». Самостоятельность, свобода нравственных решений – личностное достоинство человека. Путь к уверенности в себе. Добрая слава – это проводник доверия между медицинским работником и пациентом.

Практическая работа:

1. диагностика способов поведения при трудных жизненных ситуациях (модификация А.З. Рахимова);
2. групповое обсуждение: «Права человека, которые поддерживают уверенность в себе».

Самостоятельная работа: составить список личных достоинств, состоящих из пятнадцати пунктов – это ваши нравственные качества, навыки, умения которыми вы гордитесь.

**РАЗДЕЛ 3. ТРУД – ОСНОВА РАЗВИТИЯ НРАВСТВЕННОСТИ**

**Тема 12. Нравственность, труд и профессия**

Значение и роль труда в нравственном становлении человека. Труд как средство усвоения нравственных знаний, умений и прочности нравственной позиции человека. Воспитание нравственной готовности к труду. Основы трудового сотрудничества. Нравственное осмысление труда.

Нравственная ответственность. Раскрытие нравственного содержания личности в труде. Нравственные проблемы профессионально-трудового самоопределения молодежи. Трудолюбие как нравственная категория. Воспитание нравственной культуры в труде. Профессионально-нравственные качества медицинского работника.

Практическая работа:

1) дискуссия на тему: «Сколько угодно можно заниматься любой работой, которая дает хороший заработок»;

2) обсуждение статьи И. Журавель «Больной умер после отказа врачей помочь (прописка оказалась негородская)» // Комсомольская правда. – 2007 год, 14 марта;

3) лирическая разминка: песни о людях разных профессий.

Самостоятельная работа: сочинение на тему: «Моя будущая профессия».

**Тема 13.Надежность профессиональной деятельности**

Нравственная свобода и ответственность. Личная и коллективная (групповая) ответственность, pетpоспективная и пеpспективная. Ответственность как форма нравственного бытия и самосознания личности.

Проблема надежности. Психологические механизмы надежности. Направленность личности, ответственность, дисциплинированность, уверенность, добросовестность, честность. Риск и его нравственное обоснование. Свобода и произвол. Анализ понятия «дисциплина», «порядок», «порок». Дисциплина – внутренняя потребность человека. Нравственная необходимость.

Практическая работа:

1. исследование нравственной направленности личности по методике Б. Басса;
2. групповое обсуждение статьи О. Копцева «Врачи «похоронили» живого ребенка (Перепутали больных детей и сообщили родителям живого ребенка о том, что он умер)» // Комсомольская правда. – 2004 год, 18 октября.

Самостоятельная работа: Подготовить сообщение «Наша студенческая группа».

**Тема 14. Анализ понятия «время»**

Понятие времени в философии. Что такое время. Каковы его свойства.

Понятие «время» в естественных науках. Время в истории. Временность и вечность. Проблема личностной организации времени в жизни. Профессиональная деятельность, время и место в жизненном цикле. Человек и овладение временем. Способность планирования, прогнозирования, целеполагания. Жизненные перспективы.

Различие видов деятельности по их временным характеристикам. Личностные особенности саморегуляции и самоорганизации во времени деятельности. Временные характеристики самой психической деятельности.

Практическая работа:

1. тест «Чувство времени»;
2. групповое обсуждение статьи Ф. Кривина «Потерянный день» (Для календаря наступила осень // Школьный психолог. – 2003. - №38;
3. психотехнические упражнения: «Делу время», «Планирование».

Самостоятельная работа: подготовить сообщение на темы: «Разговор со студентом, не сдавшим сессию» (чтобы понять значение года); «Разговор с матерью, родившей недоношенного ребенка» (чтобы понять ценность одного месяца); «Разговор со спортсменом, завоевавшим серебряную медаль на Олимпийских играх» (чтобы понять ценность одной миллисекунды).

**РАЗДЕЛ 4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И НРАВСТВЕННОСТЬ**

**Тема 15. Способность дружить как нравственная черта**

*«Друзьями становятся те,*

*кто вкладывает в слова*

*«добро» и «зло» одинаковый смысл*

*и у кого общие друзья и враги…*

*Нам нравятся те, кто похож на нас*

*и занят тем же самым, чем заняты мы»*

*Аристотель*

Стpуктуpа ответственных отношений: субъект, предмет, инстанция. Факторы надежности межсубъектных отношений. Типология поведенческих моделей: "потребительский", "эксплуататорский", "конформистский", "нонконформный", альтруистический", "героический", "жертвенный", "артистический"; непродуктивный и продуктивный типы ценностных ориентаций и поведения.

Нравственная сторона дружбы. Психологическая сущность дружбы. Оценочные критерии и идеалы дружбы.

Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие, на зарождение дружбы. Качества, противоположные дружбе, их истоки.

Практическая работа:

1. исследование индивидуально-личностных качеств по методикам «Какой я друг», «Умею ли я дружить», «Настоящий друг»;
2. сюжетно-ролевая игра: «Открытка от одиночества»;
3. психотехнические упражнения: «Как выглядит сосед», «Музыкальный квартет».
4. групповое обсуждение «Чем многограннее человек, тем труднее ему найти другого, который был бы созвучен с ним во всех отношениях?»

Самостоятельная работа: подготовить материал для фотомарофона: «Мой друг», «Мои друзья».

**Тема 16. Чужие тайны – скользкое этическое место**

Хорошо или плохо вскрывать чужие секреты? Умение хранить тайну - показатели надежности, стойкости. Виды тайн. Врачебная тайна и основа доверия больного к врачу. Врачебная тайна - тайна души больного. Юридическая и нравственная ответственность за нарушение врачебной тайны.

Пословицы и поговорки о человеческой тайне. Самоанализ наличия способности хранить тайну.

Практическая работа:

1. групповое обсуждение по теме «Как не превысить своих прав и не злоупотребить врачебной тайной?» статья «Будьте, Вы, прокляты со своей тайной!» (письмо отчаяния врачу-психиатру) // Комсомольская правда. – 1991. - № 41;
2. психологическая игра: «Глухой телефон», «Сплетни».

Самостоятельная работа: составить опросник «Можно ли доверить вам тайну?»

**Тема 17. Нравственная культура общения**

Культура общения и ее нравственные аспекты. Сферы общения: бытовая, профессиональная, семейная, общественно-политическая, межкультурная. Их историческая обусловленность и этикетная оформленность. Ритуал, церемония, типичные ситуации общения. История, cовpеменные проблемы, перспективы культуры этикета. Межнациональное культурное общение (межэтническое, межконфессиональное), его нpавственно-ценностное содержание и гуманистические оpиентиpы. Нравственные аспекты культуры дискуссии. Способы достижения консенсуса. Стили общения и социальные pоли. Индивидуальные трудности в процессе общения и пути преодоления их. Проявления нравственности в общении.

Практическая работа: групповое обсуждение высказывания: Д. Лихачев. «Язык не только показатель общей культуры, но и лучший воспитатель человека».

Самостоятельная работа: прочитать стихотворение Ю. Германа «Здравствуйте, доктор».

**Тема 18. Альтруизм и милосердие**

*«Люди рождены, чтобы помогать друг другу».*

*М. Аврелий*

Cоцио-биологические концепции эгоизма и альтруизма. Альтруизм - качество, диаметрально противоположное эгоизму. Милосердие и альтруизм. Нравственность как источник альтруизма. Обучение альтруизму. Справедливость и милосердие. Милосердие и пожилые люди. Пословицы о милосердии, бессердечности.

Практическая работа: групповое обсуждение статьи Т. Патрушева «Акушерка отказалась бесплатно принимать роды». (Женщина забыла взять с собой в роддом медицинский полис и родовой сертификат, в итоге ей пришлось рожать дома, ребенок умер) // Комсомольская правда. – 2007. - 19 апреля.

Самостоятельная работа: Пути воспитания в себе милосердия: посетить инвалидов в доме ветеранов труда.

**РАЗДЕЛ 5. ГРАЖДАНСКИЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ НРАВСТВЕННОСТИ**

**Тема 19.Толерантность и гуманизм**

**как нравственные ценности**

Понятие «гуманизм» и его исторические формы. Гуманистический смысл нравственных исканий: справедливый и свободный мир; этика ненасилия; становление экологического нравственного сознания. Нравственное достоинство личности как ценность. Идея ценности человеческой личности в истории общественной мысли. Гуманизм и гуманность. Гуманность как нравственная меpа личности.

Толерантность как одно из проявлений гуманизма. Нpавственно-психологическое содержание толерантности. Понятие толерантности, ее pоль в регуляции отношений.

Групповое обсуждение: «Толеpантность и нетеpпимость».

Самостоятельная работа: подготовить сообщение по теме «Толерантность и гуманизм в XXI веке».

**Тема 20. Патриотизм – основа нравственности**

*«Нравственная обязанность настоящего патриота –*

*служить народу в человечестве и человечеству в народе»*

*В.С. Соловьев*

Патриотизм - нравственный и политический принцип. Содержание патриотизма. Исторический источник патриотизма. Патриотическое переживание. Представления о патриотизме. Условия формирования гражданственности и патриотизма личности.

Современный патриотизм и необходимость консолидации мирового сообщества. Сущность патриотических традиций. Художественные произведения о патриотических чувствах. Истоки патриотизма. Медицинские сестры, санитарки в годы ВОВ.

Практическая работа: групповое обсуждение «Родина у человека одна и нехорошо покидать ее по своему усмотрению?».

Самостоятельная работа: реферат на тему: «Медицинские работники в годы ВОВ».

**Тема 21. Нравственная культура личности**

Структура нравственной культуры личности. Нравственное сознание (нравственные знания о добре, чести и т.д.; нравственные чувства и эмоции, нравственная воля, нравственные ценности); нравственное мировоззрение (нравственные идеалы, нормы и принципы, нравственные ориентации и интересы, убеждения и верования); нравственные качества (человеколюбие, уважительное отношение к людям, сострадание, сочувствие, справедливость, совестливость, доброта, честность, достоинство, чувство и понимание долга, ответственность и др.).

Нравственная культура личности и нравственной культура общества или группы. Отличие нравственной культуры личности от культуры общества.

Практическая работа:

1. психологическая игра «Белое и черное кресло»;
2. обсуждение темы «Чего больше: добра или зла в «русской» душе»?

Самостоятельная работа: творческая работа «Высший уровень нравственной культуры – нравственная мудрость».

**Тема 22. Нравственное поведение - нравственная зрелость**

*«Человек может стать вполне человеком,*

*лишь обретя живое чувство личности,*

*научившись помещать точку опоры*

*нравственного поступка внутрь себя»*

*В. Тендряков.*

Достижение личностной социально-нравственной зрелости. Личностная зрелость и пути ее достижения в юности. Критерии и показатели личностной зрелости. Структура позитивной «Я-концепции». Кpитеpии нравственного поведения: масштабы нравственного мира личности, нравственные ценностные оpиентиpы. Структура нравственного самосознания личности. Нравственные принципы в воспитании системы ценностей социально зрелой личности. Нравственная ответственность, профессиональная самостоятельность как показатель нравственной зрелости личности.

Условия формирования положительной «Я-концепции».

Практическая работа:

1. групповое обсуждение Статья Чистякова А. «Дело врачей». (За обычные бесплатные операции в Архангельской районной больнице РБ хирург брал деньги) // Аргументы недели. – 2007. - 19 апреля.
2. психологическая игра: «Шире круг».

Самостоятельная работа: письмо поддержки больному ребенку, другу.

**РАЗДЕЛ 6. СООТНОШЕНИЕ ЭТИЧЕСКИХ НОРМ И НРАВСТВЕННОСТИ**

**Тема 23. Человеческое счастье**

*«Лишь тот, кто действует, добивается счастья»*

Исторический обзор проблемы счастья. Психологический аспект счастья.

Счастье - понятие нравственного сознания, состояние человека, соответствующее внутренней удовлетворенности условиям своего бытия. Представление об идеале жизни человека. Понятия «личное счастье» и «счастье в общественной жизни». Соотношение целей и средств в достижении счастья. Право на счастье и проблема морального выбора, нравственной ответственности.

Практическая работа:

1. групповое обсуждение: «Борьба за счастье – это борьба со своими пороками, недостатками, мешающими жить нам и окружающим нас»;
2. лирическая разминка: песни о счастье, о любви.

Самостоятельная работа: посещение больных детей, проходивших лечение в неврологическом отделении городской больницы №1.

**Тема 24. Нравственные понятия: доброта, великодушие,**

**сострадание, милосердие**

*Я не знаю иных признаков*

*превосходства, кроме доброты.*

Добро как понятие нравственного сознания. Добро и зло как онтологические начала мира и способы достижения блага. Гедонизм, утилитаpизм, пpагматизм о смысле жизни и путях достижения счастья.

Кpитеpии добра и зла. Роль компромиссов в возрастании добра и бескомпромиссность как личностная позиция. Виды зла, его источники и кpитеpии. Добро и зло как нравственное и безнравственное в человеке. Понятия: «добро», «добродеяние», «благодеяние», «добродетель», «справедливость».

Великодушие - положительное нравственное качество. Гуманное отношение и великодушие. Зависть как неприязненно-враждебное отношение к другому лицу. Источники зависти и ее безнравственная сущность.

Практическая работа:

1. диагностика нравственного потенциала по методике А.Ф. Кудряшева;
2. физкультразминка: «Какая бывает улыбка?», «Назови чувство».

Самостоятельная работа: - прочитать стихотворение А.А. Фета «Добро и зло»; подготовиться к дискуссии на тему: «Природа человека такова, что зло в нем неискоренимо и, в конце концов, в нем преобладает» -

**Тема 25. Честь и совесть, правдивость и справедливость**

*«Вырастая, человек становится дельцом или творцом.*

*Неплохо, если он при этом станет Человеком».*

*И.Н. Шевелев*

Честь - понятие нравственного сознания и этическая категория. Связь чести с категорией достоинства. Честь как критерий раскрытия отношения человека к самому себе и отношения к нему со стороны общества. Честь и достоинства личности.

Совесть - этическая категория, характеризующая способность личности осуществлять нравственный самоконтроль. Совесть как психологический механизм нравственной самооценки. Совесть как выражение нравственного самосознания.

Правдивость и выражение истины. Правдивость как общечеловеческое требование. Правдивость и общественные запреты на высказывание правды. Справедливость - понятие нравственного сознания. Справедливость как честность. Принципы и роль справедливости.

Практическая работа: групповое обсуждение «К правде нужно стремиться всегда, независимо от обстоятельств?»

Самостоятельная работа: сочинение на темы: 1) «Я – будущий медицинский работник.2) Моё призвание – делать добро людям!»

**РАЗДЕЛ 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПЕЦКУРСА**

**Тема 26. «Толерантность глазами молодежи»**

Молодежная вечеринка-диспут в общежитии Стерлитамакского медицинского колледжа.

**Тема 27. «Руки помощи добра и надежды»**

Встреча с воспитанниками детского дома.

**Тема 28. «Без СПИДа»**

Выступление по профилактике СПИДа перед старшеклассниками.

**Тема 29. « Друг для друга»**

Выступление с концертными номерами в школе-интернате перед детьми с нарушением слуха.

**Тема 30. «Музыка против…»**

Музыкальный вечер в общежитии Стерлитамакского медицинского колледжа.

**Тема 31. Итоговое занятие**

Проектная работа на темы:

1. «Мои нравственные ценности».
2. «Мое нравственное мнение».
3. «Моя нравственная вера».
4. «Мой нравственный выбор».

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ОРГАНИЗАЦИЯ**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1. Деловая игра «Организация примет на работу…»**

***Этапы проведения деловой игры*** *(рекомендуется междисциплинарная интеграция с разделом «социальная психология).*

Критерии оценки поведения участника в игре и работе группы (за каждый критерий – 5 баллов):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Баллы | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Умеет представлять свои возможности и способности на рынке труда, расположить к себе людей, создавать свой неповторимый имидж, выявлять проблемы психологического характера при анализе конкретных ситуаций, предлагать способы их решения и оценивать ожидаемые результаты |  |  |  |  |  |
| 2. Владеет навыками профессиональной аргументации при разборе стандартных ситуаций |  |  |  |  |  |
| 3. Последователен |  |  |  |  |  |
| 4. Использует навыки влияния на окружающих, не прибегая к прямым приказам |  |  |  |  |  |
| 5. Предлагает пути решения проблемы в соответствии с обозначенной ролью |  |  |  |  |  |
| 6. Заинтересован в результатах работы команды, а не только в своей роли |  |  |  |  |  |
| 7. Создает положительный климат в группе |  |  |  |  |  |
| 8. Вежлив и корректен |  |  |  |  |  |

5 баллов – качество проявляется постоянно во всех видах деятельности;

4 балла – качество ярко выражено;

3 балла – качество проявляется периодически;

2 балла - качество не выражено;

1 балл – качество полностью отсутствует.

Перевод баллов:

35-40 баллов - «отлично»;

25-34 балла - «хорошо»;

15-24 балла - «удовлетворительно»;

менее 15 баллов - «неудовлетворительно».

**2. Тематика эссе и критерии оценки**

Используя различные источники информации и собственные суждения, написать эссе с незаконченного предложения (по выбору). Задание сдается персонально.

1) «Моя будущая специальность»;…

2) «Моя семья»;

3) «Мой нравственный поступок»;

4) «Я – кандидат на рабочее место»;

5) «Мне доверили тайну»;

Критерии оценки эссе (за каждый критерий – 10 баллов):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 33 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. Показана, раскрыта и обоснована личная оценка заданной темы автором |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Соблюдение формата эссе: работа содержит не более 300 слов, автор сразу перешел к конкретным предложениям без употребления общих выражений и вводных слов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Просматривается оригинальность взгляда по данной теме |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Используются юмор, «крылатые выражения», афоризмы, неологизмы, диалектные, устаревшие и заимствованные слова |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Использована богатая лексика и фразеология |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Работа написана без орфографических, синтаксических и пунктуационных ошибок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Перевод баллов:*

70-80 баллов – «отлично»;

50-69 баллов – «хорошо»;

40-49 баллов – «удовлетворительно»;

менее 39 баллов – «неудовлетворительно».

**3. Тематика докладов и критерии оценки.**

1. Ценности современного мира.

2. Толерантность и гуманизм в XXI веке.

3. Нравственность в медицине.

4. Студенческая семья.

5. Психология альтруизма.

6. Эмпатия как составляющая часть милосердия.

7. Совесть как высшее эмоционально-моральное чувство.

Критерии оценки эссе (за каждый критерий – 10 баллов):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Баллы | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. Тема исследования актуальна, что доказано автором |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Хорошее владение материалом в рамках заявленной темы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Приведен фактологический материал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Доклад хорошо структурирован. Правильно расставлены акценты. Сделаны ударения на ключевые моменты доклада |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Используются вербальные и невербальные приемы публичного выступления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Применяются современные методы презентации. Приведено оптимальное число слайдов (4-6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Отвечает на вопросы четко, ясно. Спокойно реагирует на критические замечания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Перевод баллов:*

70-80 баллов – «отлично»;

50-69 баллов – «хорошо»;

40-49 баллов – «удовлетворительно»;

менее 39 баллов – «неудовлетворительно».

**4. Проверочные вопросы.**

1. История становления нравственности.

2. Теория нравственности.

3. Культурно-исторические формы морали и нравственности.

4. Критерии нравственного поведения.

5. Нравственность в структуре личности.

6. Развитие личности. Роль нравственности в жизни человека.

7. Нравственная самореализация личности.

8. В чем заключается «надежность» профессиональной деятельности?

9. Назовите соотношение этических норм и нравственности.

10. Как Вы понимаете понятие «Нравственное поведение есть нравственная зрелость»?

11. Что включают в себя понятия «альтруизм и милосердие»?

12. В чем заключается нравственная культура личности?

13. Перечислите профессионально-нравственные качества медицинских работников.

**5. Примерная тематика рефератов.**

1. Медицинские работники в годы ВОВ.

2. Психологический анализ привычек людей.

3. Пожилой человек и семья.

4. Материнство как психологический феномен.

5. Профессионально-нравственные качества медицинского работника.

**6. Примерная тематика проектных работ.**

1**.** «Мои нравственные ценности».

2. «Мое нравственное мнение».

3. «Моя нравственная вера».

4. «Мой нравственный выбор».

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ**

**СОДЕРЖАНИЯ СПЕЦКУРСА**

По результатам освоения курса « Основы развития нравственных отношений будущего медицинского работника»

***студент должен иметь представление***:

– о нравственных особенностях человеческих отношений;

– о саморазвитии и формировании гуманистически-ориентированных качеств личности;

– об основных нравственных учениях прошлого и современности.

***студент должен знать***:

– специфику нравственного сознания, нравственного осмысления происходящих событий;

– сложность и противоречивость структуры обыденной индивидуальной и коллективной нравственности, причины несовпадения поведения и моральных позиций, отдельных моральных мнений одного человека и т.п.;

– различия нравственных традиций разных эпох и народов, а также проблемы общечеловеческих ценностей;

– основные критерии нравственного развития личности.

***студент должен уметь***:

– использовать на практике приемы и способы нравственной саморегуляции, самоуправления и саморазвития;

– планировать и организовывать свое свободное время, осуществлять планирование деятельности;

– варьировать рефлексивными способностями в конкретных жизненных ситуациях, связанных с нравственно-этическим выбором;

– проявлять личностно-нравственные качества в соответствии с ситуациями нравственно-этической направленности.

**Литература**

1. Антология педагогической мысли России. - М., 2009.

2. Диагностика нравственных качеств личности. - Уфа, 2007.

3. Аргайл М. Психология счастья. - М.: Прогресс, 2011.

4. Бентам И. Введение в основания нравственности и законодательства. - СПб., 2010.

5. Бердяев Н. А. О назначении человека. - М.: Республика, 2009.

6. Кант И. Основы метафизики нравственности. Соч. Т. 4. - ч. 1.

7. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - М., 2010.

8. Кон И. Дружба. – М., 2010.

9. Соловьев В. Оправдание добра. Нравственная философия. Соч. в 2-х т. - Т 1. - М., 2010.

10. Шопенгауэр А. Свобода воли и нравственность. - М., 2006.

11. В мире мудрых мыслей. - М., 2007.

12. Казыханов В.С. Уроки нравственности. – Набережные Челны, 2005.

13. Казыханов B.C. Уроки нравственности (на тат. языке.). – Набережные Челны, 2007.

14. Карановский В.А. и др. Воспитание. - М., 2010.

15. Пословицы народов мира / Г.Козлов. – СПб., 2009.

16. Мудрость воспитания: книга для родителей. - М., 2008.

17. Нравственное формирование личности школьника - Л., 2007.

18. Подарок царям / Под ред. А.З. Рахимова. - Уфа, 2010.

19. Рахимов А.З. Уроки нравственности. - Уфа, 2009.

20. Рахимов А.З. Словарь-справочник по нравологии. - Уфа, 2008.

21. Царегородцева Г.И. Медицинская этика и деонтология. – М., 2009.

14. Шахиджанян В.В. Учимся говорить публично. – М., 2007

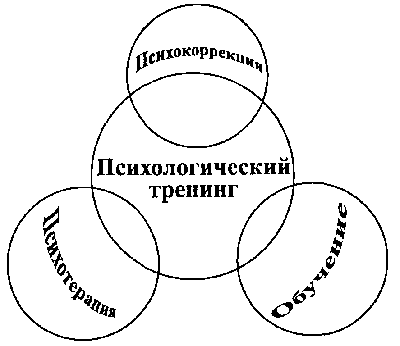
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ   
КАК МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Введение.**

Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг"

Для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы используется довольно большой круг терминов, границы области применения которых весьма размыты: групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, тренинговые группы, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории.

Часто группы одного и того же вида разные авторы называют по-разному. Без сомнения, подобное положение с неустоявшимися терминами связано с относительной новизной этой области практической психологии и в очень большой степени – с тем, что подобные группы работают на стыке психотерапии и психокоррекции, с одной стороны, и обучения – с другой (см. рис. 1).



Соотношение понятий "психотерапия", "психокоррекция", "обучение"

Вследствие этого употребление любого термина является не вполне адекватным, поскольку чрезвычайно трудно определить, где проходит граница между психотерапией, психокоррекцией, обучением и собственно личностным развитием.

Все же, по-видимому, наиболее часто разнообразные формы групповой работы обозначаются понятием «тренинговые группы».

Возникновение психологического тренинга как новой формы взаимодействия психолога с людьми, нуждающимися в психологической помощи, и этих людей между собой теснейшим образом связано с развитием групповой психотерапии и психокоррекцией. Вместе с тем мы считаем необходимым обозначить различие между этими понятиями.

В чем же состоят основные отличия группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения?

Во-первых, в отличие от психотерапии цели тренинговой работы не связаны собственно с лечением. Ведущий тренинга ориентирован на оказание психологической помощи, а не на лечебное воздействие. Это положение, разумеется, не исключает возможности применения оздоровительных процедур. В тренинге могут участвовать не только фактически здоровые люди, но и невротики и люди в пограничных состояниях психики.

Во-вторых, отличие психологического тренинга от психокоррекции определяется тем, что в тренинге уделяется внимание не столько дискретным характеристикам внутреннего мира, отдельным психологическим структурам, сколько развитию личности в целом. Кроме того, коррекция напрямую связана с понятием нормы психического развития, на которую она ориентируется, в то время как в некоторых видах тренингов вообще не принимается категория нормы.

В-третьих, тренинговую работу невозможно свести только к обучению, потому что когнитивный компонент не всегда является в тренинге главным и может порой вообще отсутствовать. Ряд специалистов считает наиболее ценным для участников тренинга получение, прежде всего, эмоционального опыта. Впрочем, психологический тренинг очень тесно соприкасается с развивающим обучением, понимаемым в широком смысле слова.

При всем этом в тренинге могут применяться психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы, что в целом ряде случаев не позволяет однозначно определить форму групповой работы.

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ

Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются:

1) в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний;

2) для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии. Мы в большей степени уделяем внимание рассмотрению группового тренинга в его втором значении.

В "Психологическом словаре" (1990) социально-психологический тренинг определяется как *"область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении"*. Групповой психологический тренинг не сводится только к социально-психологическому. Область его применения значительно шире, чем у последнего, и отнюдь не ограничивается развитием навыков эффективного общения и повышением коммуникативной компетентности.

Расширение границ использования понятия "тренинг" связано, прежде всего, с увеличением диапазона целей, значительно более широкого по сравнению с ранее определявшимися целями (развитие компетентности в общении).

Так, целями специально организованных тренингов становятся личностный рост, обучение новым психологическим технологиям или отработка новых поведенческих паттернов. А. П. Ситников, например, понимает программно-целевую направленность разработанного им акмеологического тренинга "как ориентированность тренинга как системы обучения и подготовки профессиональных кадров на воссоздание целостного феномена профессионального мастерства, характерного для конкретного вида профессиональной деятельности" (1996, с. 172).

Нам представляется, что в нынешней ситуации термином "тренинг" охватывается настолько широкая область практической психологии, пересекающаяся с групповой психотерапией, психокоррекцией и обучением, что было бы неправомерным сужать диапазон применения этого термина, отказывая целому ряду психологических методов в праве называться тренинговыми.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ И ОСНОВНЫЕ ПАРАДИГМЫ

ТРЕНИНГА

Специфическими чертами тренингов, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов практической психологии, являются:

* ***соблюдение ряда принципов групповой работы*;**
* ***нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии***, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
* ***наличие более или менее постоянной группы*** (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
* ***определенная пространственная организация*** (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
* ***акцент па взаимоотношениях между участниками группы***, которые развиваются и анализируются в ситуации " ***применение активных методов групповой работы*;**
* ***здесь и теперь";***
* ***объективация субъективных чувств и эмоций*** участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
* ***атмосфера раскованности и свободы общения*** между участниками, климат психологической безопасности.

В рамках этих черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, сильно разнящихся между собой по целому ряду признаков.

Особенно большой разброс имеется во времени работы групп: от двух дней до пяти и более лет с еженедельными встречами (например, в групп-анализе).

ОБЩИЕ ТРЕНИНГОВЫЕ МЕТОДЫ

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию и ситуационно-ролевые игры (Л. А. Петровская, 1982; Г. А. Ковалев, 1989; Т. С. Яценко, 1987 и др.).

Кроме того, исследователи – теоретики и практики тренингов – предлагают добавить к числу базовых методов тренинг сензитивности, ориентированный на тренировку межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства (Ю. Н. Емельянов, 1985), включающий техники невербального взаимодействия, которые развивают восприимчивость к "языку тела". Мы полагаем, что практика тренингов последних лет убедительно показала правомерность и полезность использования в тренинговой работе также медитативных и суггестивных (с целью научения самовнушению) техник.

Кратко охарактеризуем указанные базовые методы.

1. Групповая дискуссия в психологическом тренинге это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

Между этими достаточно сильно различающимися целями имеется целый ряд других, промежуточных, целей, например, актуализация и разрешение скрытых конфликтов и устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний или предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ДИСКУССИИ, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинговой группы проблемы;

БИОГРАФИЧЕСКИЕ, ориентированные на прошлый опыт;

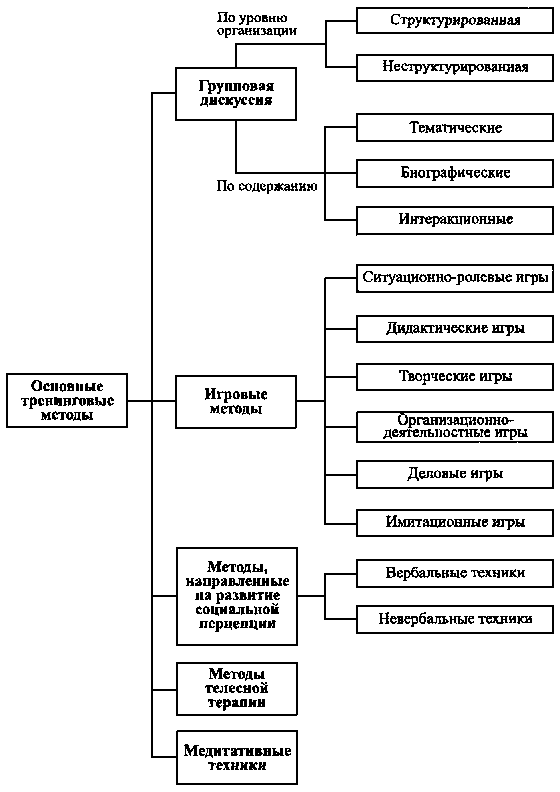
ИНТЕРАКЦИОННЫЕ, материалом которых служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы.

Впрочем, для других направлений тренингов не меньшее значение приобретают игровые методы, которые включают ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры. Игра может использоваться и как психотерапевтический метод, что особенно ярко проявляется в гештальттерапии и психодраме. В определенном смысле к игровым методам можно отнести и работу с деструктивными играми в общении, проводимую в трансакционном анализе Э. Берна.

Использование игровых методов в тренинге, по мнению многих исследователей, чрезвычайно продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты". Очень часто игры становятся инструментом диагностики и самодиагностики, позволяющим ненавязчиво, мягко, легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем.

В следующий блок основных методов входят методы, направленные на развитие социальной перцепции. Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнении участники получают вербальную и невербальную информацию о том как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия. К этой группе методов примыкают приемы использования парапсихологических феноменов и развития под-пороговой чувствительности (например, в холодинамике Вернона Вульфа).

….. Рис.2. Основные методы, используемые в психологическом тренинге



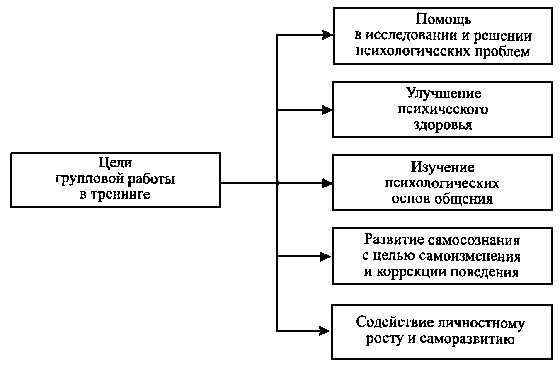
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ   
ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ

**Цели тренинговой группы**

Как было указано выше, тренинговые методы находятся на стыке психотерапии, обучения и психокоррекции. Вследствие этого цели тренинговой работы могут быть весьма разнообразными, отражающими многосторонность происходящих процессов. Разнообразие целей, кроме того, связано с обилием резко различающихся подходов к пониманию тренинга. Вместе с тем, опираясь на мнение известных специалистов (А. А. Александров, 1997; К. Рудестам, 1993 и др.), выделим **общие цели**, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

* исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
* улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
* изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
* развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
* содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Рис.3. Цели тренинговой работы



Преимущества групповой формы психологической работы

Вопрос о том, нужны ли вообще практической психологии тренинговые группы, связан с уяснением тех достоинств, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной. Перечислим эти преимущества, выделив их сущность и снабдив необходимыми комментариями:

1. ***групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;* ч**еловек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства, – для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором;
2. ***группа отражает общество в миниатюре****,* делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм; по сути дела в группе моделируется – ярко, выпукло -система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, это дает им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях;
3. ***возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;* в** реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое; возможность "смотреться" в целую галерею "живых зеркал" является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом;
4. ***в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров****;* если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного "психологического полигона", где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки;
5. ***в группе участники могут идентифицировать себя с другими****,* "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;
6. ***взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого;*** этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов; задача ведущего – не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;
7. ***группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания****;* иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе;
8. ***групповая форма предпочтительней и в экономическом плане****:* участникам дешевле работа в тренинге, чем индивидуальная терапия (и для многих тренинговая работа гораздо более эффективна); психолог также получает и экономическую, и временную выгоду.

**Групповые нормы**

Ни одна социальная общность – от диады и малой группы до населения государства – не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. Обычно нарушение правил (писаных или неписаных) вызывает применение определенных санкций к нарушителю – со стороны государства, например.

Тренинговые группы также вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны.

Ведущий должен осознавать необходимость норм для эффективного развития группы и способствовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы.

Часто механический перенос в тренинговую группу норм, принятых в социальных общностях внешнего мира, является не только непродуктивным, но и прямо вредным и антитерапевтичным. Впрочем, попытки перенести нормы тренинговой группы в реальную жизнь в большинстве случаев также бессмысленны и обречены на провал.

Практически те или иные нормы начинают действовать в тренинговой группе с первого мгновения ее функционирования. Как показывает опыт, целесообразно сразу предложить участникам некоторые правила, обязательные для соблюдения в группе. Чаще всего это происходит так.

В самом начале работы ведущий информирует участников тренинга о том, что они могут получить в результате обучения. После этого устанавливаются основные принципы работы в группе. Назовем те, которые характерны для подавляющего большинства тренинговых групп.

***«Здесь и теперь»***

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент.

Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

***«Искренность и открытость»***

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом.

Как отмечал С. Джурард, раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим.

Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати участники группы, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми (даже при учете «эффекта попутчика»)?

Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное ведущим, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

***«Принцип Я»***

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

***«Активность»***

В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной.

Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

В случае тренингов-марафонов крайне нежелательны отсутствие даже на одной сессии и выход из группы.

***«Конфиденциальность»***

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Помимо указанных норм следует оговорить способ обращения друг к другу. Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на «ты».

Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе, хотя обращение на «ты» достаточно трудно на первых порах вследствие привычки и определенной иерархичности отношений.

Кроме того, всем участникам предлагается выбрать себе на время тренинговой работы "игровое имя" – то имя, по которому все остальные участники обязаны будут обращаться к человеку. Это может быть как действительное собственное имя (иногда в уменьшительно-ласкательной форме), так и детская кличка, институтское прозвище, имя любимого художественного персонажа или просто любое нравящееся имя.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников.

Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

**Ролевые позиции в группе**

Многие социальные психологи рассматривают групповую динамику в тренинге прежде всего как смену ролей участниками и скрытую борьбу за то, чтобы занять те или иные «ролевые ниши»; основная задача ведущего в этом ключе трактуется как сознательное (иногда откровенно провокационное) «расшатывание» сложившихся ролевых взаимоотношений и изменение ролей энергетику групповым процессам.

Но что же такое роль? Воспользуемся определением В. И. Слободчикова, который предложил разделить понятия «социальная роль» и «игровая роль».

При этом: **"...социальная роль** – единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия; **игровая роль** – единица анализа свободных, но временных общностей"

На первых этапах развития тренинговой группы функционирование участников задается стереотипными внутренними установками на исполнение той или иной социальной роли, привычной им во внешнем мире.

Скажем, человек, занимающий высокий пост, часто и в тренинге стремится играть роль авторитетного лидера. Однако ситуация психологического тренинга такова, что необходима гибкость поведения участников, определяющая отказ от шаблонных ролей и принятие новых, нестандартных игровых ролей.

Достаточно часто роли участников в группе служат предметом общего обсуждения или репрезентируются в обратной связи. Такие процедуры способствуют развитию самосознания и освобождению от навязанных и неконструктивных социальных ролей.

Основная задача групповой психотерапии и состоит в расширении репертуара ролей, предоставляющем участникам группы возможность функционировать во внешнем мире на основе новых, опробованных в тренинге и сознательно выбранных ролей.

**Понятие о групповой сплоченности**

Групповая сплоченность – это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе, характеризующийся взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой.

Групповая сплоченность может выступать и как цель психологического тренинга, и как необходимое условие успешной работы. В группе, сформированной из незнакомых людей, какая-то часть времени обязательно будет потрачена на достижение того уровня сплоченности, который необходим для решения групповых задач:

1. совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы;
2. достаточный уровень гомогенности состава групп (особенно по возрастному показателю – нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати);
3. атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
4. активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников;
5. привлекательность ведущего как образца, модели оптимально функционирующего участника;
6. квалифицированная работа ведущего, использующего специальные психотехнические приемы и упражнения для усиления сплоченности;
7. наличие другой группы, которая может рассматриваться как соперничающая в каком-то отношении;
8. присутствие в группе человека, способного противопоставить себя группе, резко отличающегося от большинства участников (как показывает печальный опыт не только тренингов, но и повседневной жизни, люди особенно быстро сплачиваются не в борьбе **за что-то**, а в борьбе **против кого-то**).

Причинами снижения групповой сплоченности могут выступить:

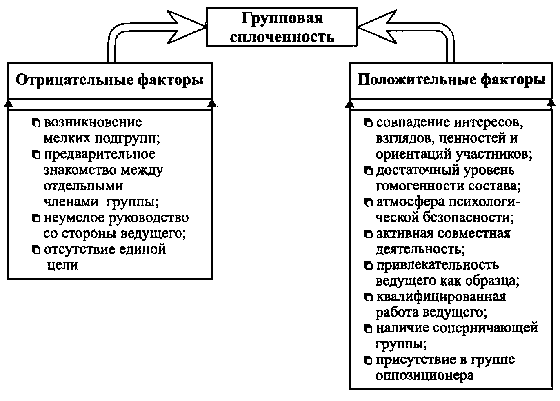
1. возникновение в тренинговой группе мелких подгрупп (это особенно вероятно в группах, превышающих 15 человек; впрочем, иногда своеобразная соревновательность, появляющаяся между подгруппами, ускоряет групповую динамику и способствует оптимизации тренинга);
2. знакомство (дружба, симпатия) между отдельными членами группы до начала тренинга – это ведет к сокрытию от остальных участников группы какой-то частной информации, к стремлению защитить друг друга и не вступать в полемику, к отчуждению такой диады от группы;
3. неумелое руководство со стороны ведущего, которое может привести к излишнему напряжению, конфликтам и развалу группы;
4. отсутствие единой цели, увлекающей и объединяющей участников, и совместной деятельности, организованной ведущим; вялая групповая динамика.

Сплоченность определяет успех тренинговой работы уже хотя бы потому, что делает группу более устойчивой к ситуациям, сопровождающимся негативными эмоциональными переживаниями, помогает преодолевать кризисы в развитии. В некоторых случаях достижение высокой групповой сплоченности становится важнейшей целью психологического тренинга (об этом не всегда целесообразно информировать участников).

Тренинги сплоченности, создания команды проводятся в организациях и учреждениях, чья эффективная деятельность напрямую зависит от степени единства и взаимопонимания сотрудников.

Негативные и позитивные факторы, оказывающие влияние на уровень групповой сплоченности, обобщенно отражены на рисунке.

Рис.4.Отрицательные и положительные фак торы, влияющие на групповую сплоченность



**Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп**

В методической литературе содержатся противоречивые данные о том, какая группа действует оптимально – та, в которой участники сходны между собой по ряду параметров, или та, в которой участники сильно различаются.

О каких параметрах идет речь, когда говорится о гомогенности и гетерогенности? Прежде всего, имеются в виду следующие: 1) пол; 2) возраст; 3) образование; 4) уровень интеллекта; 5) социальный статус; 6) тип личности и стиль поведения; 7) психологические проблемы; 8) убеждения и ценностные ориентации; 9) цели участия в группе.

В достаточной степени ясно, что однородные по своему составу группы изначально более склонны к сплоченности, психологическая атмосфера в них более комфортна, люди чувствуют себя более свободно и раскованно.

На это указывает, например, И. Ялом. Однако, с точки зрения К. Рудестама (1993), главным недостатком гомогенных групп является недостаточная почва для споров. Это приводит к снижению групповой динамики, к отсутствию противоречий и конструктивных конфликтов, порой являющихся необходимыми для успешной работы группы.

По мнению многих специалистов в групповой психотерапии (Бенине и Шеппард, Витакер и Либерман и др.), гетерогенность выступает условием продуктивности функционирования группы, особенно если она связана с различием личностных конфликтов, способов их преодоления, типов личности и переживаемых эмоций.

Кроме того, гетерогенность группы можно рассматривать как ситуацию, моделирующую реальные системы отношений участников в окружающем мире.

Конечно же, вред группе может нанести большая разница в возрасте участников, в уровне их образования и интеллекта, в социальном статусе и жизненных позициях.

В самом деле, «в одну телегу впрячь не можно коня и трепетную лань». Вместе с тем в социальной психологии хорошо известно возрастание продуктивности групповой работы в случае определенного сочетания людей разных типов и разных взглядов.

Важно, чтобы разница не оказалась слишком большой: юный и застенчивый заводской слесарь вряд ли сможет самораскрыться и чувствовать себя комфортно в одной группе с доминирующим и вальяжным директором того же завода.

Как показывает опыт, особенно деструктивно влияют на работу группы ситуации, когда один человек резко отличен по каким-то параметрам от других: например, менее эффективны группы, в составе которых одна женщина, а все остальные мужчины, или наоборот, один мужчина в окружении женщин. "Чисто женские" и "чисто мужские" группы также имеют свою специфику, связанную с полоролевой идентификацией не только отдельных участников, но и группы в целом.

По-видимому, наибольшее значение имеет гомогенность тренинговой группы в отношении психологических проблем и возраста (выше уже говорилось, что нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати).

По мнению К. Рудестама (1993), группам с коротким курсом занятий, а также тем группам, чьей функцией является эмоциональная поддержка, показана большая гомогенность (сходство между участниками); группам, ориентированным на длительную работу, целью которой является выработка межличностного понимания, полезна в большей степени выраженная гетерогенность.

**Количественный состав тренинговых групп**

Относительно оптимального количества участников группы, как и по многим другим вопросам, единства мнений теоретиков и практиков тренинга не обнаруживается.

Однако разнообразные позиции можно примирить, если учесть, что состав и структура групп зависят от ее цели. Так, по-видимому, тренинги, акцентированные прежде всего на обучение, могут допускать большее число участников, чем тренинги, целью которых в первую очередь является личностное развитие.

Общепринятой считается точка зрения, согласно которой минимум участников тренинговой группы составляет четыре человека.

Верхний предел обычно не называется. Известны многие тренинги, проводимые с пятьюдесятью и большим числом участников. В таких случаях ведущий обычно использует помощь нескольких ассистентов; большинство упражнений проводится в подгруппах, на которые дробится основная группа.

Многие тренинговые ведущие, однако, считают, что психотерапевтическая и развивающая работа в больших группах гораздо менее эффективна, поскольку не позволяет организовать достаточное число интеракций между участниками и не в пропорциональной степени включает активность всех.

Келлерманом (1979) сформулировано "правило восьми", согласно которому число участников не должно превышать восьми человек, поскольку, по его мнению, в противном случае возникает тенденция к распадению на более мелкие подгруппы. Возможно, это и так, но группы, ориентированные на. личностное развитие (и в частности, на развитие самосознания), предполагают все же большее количество участников.

Оптимальным принято считать двенадцать участников. Такое количество дает возможность свободного взаимодействия каждого с каждым; кроме того, имеет организационные преимущества: двенадцать делится на два, три, четыре, что позволяет создавать разнообразные подгруппы.

Последний аспект представляется чрезвычайно важным, поскольку при проведении многих упражнений, требующих работы в "двойках", "тройках", "четверках", ведущий может столкнуться с проблемой нехватки людей в подгруппах.

В таких случаях перед тренером возникает вопрос: либо проводить упражнение в неравных для подгрупп условиях, либо самому заменять недостающего участника (что не всегда является приемлемым в силу организационных, психологических и прочих обстоятельств). Если участников оказалось больше двенадцати, то лучшим вариантом можно считать группу из пятнадцати человек.

В традиционной тренинговой группе нежелательно число участников, превышающее восемнадцать человек, – это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику, исчезновению условий для проявления активности каждого человека.

Неудобство большого числа членов группы особенно заметно при фиксации времени, затрачиваемого на групповую рефлексию после проведения упражнений: правомерно ли тратить на высказывание группой в двадцать пять человек своих чувств и мыслей около часа при длительности упражнения семь-восемь минут?

И это при условии, что каждый будет говорить только по две минуты. Не говоря уже о том, что это очень утомительно для всех; заметим, что последний участник, дождавшись своей очереди, будет испытывать только раздражение, а вовсе не эмоции, пережитые во время упражнения.

**Программа социально-психологический тренинга**

**нравственно-личностного роста для студентов «Путь к успеху»**

**Цель тренинга**

Создать условия для нравственного-личностного роста подростков.

**Задачи тренинга**

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3. Способствовать формированию навыков нравственного общения: умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

**Цикл тренинговых занятий включает в себя четыре блока, имеющих следующую тематику:**

**I. Я и мой внутренний мир**

1) Духовный мир человека. Внутренняя и внешняя красота.

2) Я и моя индивидуальность.

3) Быть искренним - это здорово.

**II. Мир вокруг меня**

1) Уважение к людям есть уважение к самому.

2) Какие чувства живут в природе?

**III. Я глазами других**

1) Я – хозяин своих чувств.

2) Что мне поможет понять других?

**IV. Черное и белое**

1) Кто есть кто.

2) Если бы я был волшебником...

3) Послание себе.

В ходе проведения занятий социально-психологического тренинга используется ряд психолого-педагогических приемов и методов, направленных на решение следующих **задач:** формирование позитивного самоотношения, адекватной самооценки, терпимого отношения к другому мнению, развитие навыков рефлексии и саморегуляции.

Каждое тренинговое занятие подразумевает цикл заданий и упражнений, после выполнения которых применяются рефлексивные приемы, направленные на оценку личностного отношения к происходящему на занятии, индивидуального вклада в общую работу.

В ходе работы тренером осуществляется экспресс-диагностика понимания и осознания участниками происходящего на занятии (тема «Кто есть кто», упражнения «Здесь и теперь», «Листок за спиной», «Мой враг - мой друг», обязательное обсуждение после выполнения каждого упражнения).

Помимо этого, используются эмпатические приемы, что позволяет ведущему устанавливать эмоционально-доверительные отношения; а каждому участнику чувствовать себя свободно и психологически комфортно, получить психологическую поддержку. Обязательными требованиями в тренинговой форме работы являются отказ от оценочных суждений в отношении личности участников и содержания их высказываний, а также принцип обратной связи.

Основные упражнения, применяемые на тренинговых занятиях, следующие:

1. «Мой портрет глазами группы».

2. «Рекламный ролик».

3. «Точка опоры».

4. «Твое будущее».

5. «Контакты» и др.

6. «Альпинисты».

7. «Мы с тобой одной крови».

8. «Планета Чужих и Своих».

9. «Мусорное ведро».

10. «Встреча цивилизаций» и др.

Форма общения может быть вариативной: либо индивидуальное "проговаривание", прояснение, прорабатывание упражнения; либо групповое взаимодействие, предполагающее совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса или участие в упражнении.

Вопросы для дискуссии, которые целесообразно обсудить со студентами в ходе тренинговых занятий:

1. «Можно ли быть похожим на других или это потеря индивидуальности?»

2. «С кем нам приходится взаимодействовать и как это у нас получается?»

3. «Могут ли все люди вокруг быть «своими»?»

4. «Зависят ли отношения с другими людьми от нашего настроения?»

5. «Как вы передаете свои чувства и определяете чувства другого человека?»

6. «Что бы я сделал для других людей, если бы я был волшебником?»

Ход тренингового занятия должен быть следующим:

* приветствие;
* вхождение в рабочий процесс, упражнения на активизацию внимания и создание рабочей атмосферы;
* собственно работа, реализация содержательного и функционального потенциала тренинга;
* рефлексия, совместное обсуждение результатов работы;
* заключение, завершение работы, прощание.

**Программа занятий.**

**ЗАНЯТИЕ 1**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ**?

Цель: установление контакта со студентами, создание положительной мотивации к изучаемому курсу.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**I. Знакомство.**

Возможные варианты.

1. Традиционное знакомство.

2. Психолог просит всех закрыть глаза, подходит и касается каждого, задавая вопросы, направленные на осознание своего внутреннего состояния:

* как себя чувствуете?
* о чем сейчас думаете?
* какого цвета ваше настроение?
* с каким явлением природы можете сравнить себя?
* с каким животным можно сравнить ваше теперешнее состояние?
* с какой птицей?

3. Представляться по имени и называть свойство характера, начинающееся на первую букву имени (например, Ольга - организованная, или сделать какой-нибудь жест (например, русское имя Татьяна - низкий земной поклон). Оригинальное знакомство позволяет создать оптимальные условия для доверительного общения со старшеклассниками и получить определенные сведения о группе.

**II. Обсуждение и принятие правил поведения на уроках психологии.**

Ведущий. Любая группа людей, собирающихся совместно проделать определенную работу и достичь цели, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить возможный результат.

Для того чтобы занятия проходили эффективно, необходимо договориться о правилах, поэтому сначала ознакомимся с теми правилами, которые обычно используются во время подобных занятий. Мы их сейчас обсудим и внесем необходимые коррективы. Каждый пункт правил принимается голосованием.

Эти правила в равной степени относятся и к ведущему - психологу, и к учащимся.

Правила поведения на занятиях:

1) не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твое мнение;

2) лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать;

3) нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит;

4) нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные участники ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной;

5)слушать говорящего, не перебивать;

6)право на личное мнение есть у каждого;

7) сообщать о трудностях, мешающих участию в работе группы;

Для закрепления четвертого правила уместно провести игру «Сплетница»

Декларация прав и обязанностей.

Этот этап можно проводить в двух вариантах.

l-й вариант. В группе работает «конституционная комиссия» по выработке общей Декларации о правах подростков. В театрализованной форме проводится принятие правил, предложенных каждой из групп разработчиков, которые отстаивают свои предложения. Предложения фиксируются на доске.

2-й вариант. Психолог дает перечень личных прав, разработанных К.Д. Заслофф, подростки записывают.

Вы имеете право:

иногда ставить себя на первое место;

просить о помощи и эмоциональной поддержке;

протестовать против несправедливого обращения или критики;

на свое собственное мнение и убеждения;

совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

предоставлять людям право решать свои собственные проблемы;

говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;

не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;

побыть в одиночестве, даже если другим хочется вашего общества;

на свои собственные чувства - независимо от того, понимают ли их окружающие;

менять свои решения или избирать другой образ действий;

добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

быть безупречным на 100%;

следовать за толпой;

любить людей, приносящих вам вред;

делать приятное неприятным людям;

извиняться за то, что были самим собой;

выбиваться из сил ради других;

чувствовать себя виноватым за свои желания;

мириться с неприятной ситуацией;

жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

сохранять отношения, ставшие оскорбительными;

делать больше, чем позволяет время;

делать что-то, что на самом деле не можете сделать;

выполнять неразумные требования;

отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было или чего бы, то ни было.

Эти правила отличаются от юридических. Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть у каждого. Учитесь уважать права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

**III. Анкета.**

Студентам предлагается ответить письменно и анонимно на следующие вопросы:

что я знаю о себе?

Что я хочу узнать о себе?

Что приятного и неприятного было в моей жизни за последнее время?

Данные этого задания используются психологом для достижения содержательности последующих занятий.

**IV. Итог занятия.**

Тест «Довольны ли вы собой?».

**ЗАНЯТИЕ 2**

**ЛИЧНОСТЬ**

Цель: познакомить студентов с понятиями «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования личности.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Личность и ее формирование.**

Ведущий. О каждом из нас можно многое сказать, но, прежде всего, каждый - это личность, Т.е. человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место серди людей. Личностью не рождаются, а становятся постепенно. Развитие личности довольно медленный процесс. Чтобы стать личностью, человек должен постоянно находиться в обществе, вступать с ним в те или иные отношения.

Уже на первом году жизни ребенка ведущим видам деятельности (формирующим психику) является эмоциональное общение с взрослым, и если ребенок по тем или иным причинам лишен этой возможности, то депривация сказывается на уровне психического развития.

Формирование личности определяется биологическими данными, средой (природной и социальной), воспитанием и обучением, активностью самой личности, познанием, общением и трудом (умственным и физическим).

**2. Уникальность и неповторимость личности.**

Ведущий. На Земле нет другого человека, подобного нам, каждый человек неповторим.

*Упражнение «Индивидуальность личности».*

Студенты, передавая по кругу цветок, произносят свое имя и называют качества, присущие им, которые начинаются с букв, имеющихся в имени (например, Вадим - вежливый активный, добрый, интересующийся, мягкий). Эти качества фиксируются либо на доске, либо на листочках.

Психолог, опираясь на записи, побуждает учащихся сделать выводы о том, что люди отличаются друг от друга по своим внутренним и внешним свойствам и качествам, они проявляются в своеобразии личности.

*Упражнение «Я уникальный».*

Психолог передает в разные стороны о себя два мяча разного цвета. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я как все ... », и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, учащийся, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Учащиеся, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «Я не как все ... ».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

**3. Познакомься сам с собой.**

*Упражнение «Письмо себе, любимому».*

Каждый пишет письмо caмому близкому человеку, т.е. самому себе, себе, любимому. Любимому, потому что, не любя самого себя, нельзя свободно жить.

Время выполнения: 10-15 минут, можно включить тихую музыку. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами выполняли это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

Это упражнение помогает человеку обратить внимание на самого себя, осознать свою любовь.

**4. Итог занятия.**

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

Что такое личность?

Личностью рождаются или становятся?

В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности?

**ЗАНЯТИЕ 3**

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ**

Цель: научить открывать свои способности и использовать их.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Сад нашей души.**

Ведущий. Личность можно сравнить с огромным садом, в котором растут самые разные цветы, кусты и деревья. Сад велик и многообразен, он растет и меняется. Может показаться, что он растет сам собой. Но это не так, он растет нашими стараниями. Не найденная или забытая способность зачахнет и пропадет.

Самореализация - процесс удовлетворения человеком своей потребности быть тем, кем он может быть. Потребность в самореализации есть у каждой здоровой личности. Широкие возможности для этого дает творческая деятельность.

Самореализацию можно разделить на мужскую и женскую. В мужской главное - преобразование, освоение нового пространства, а в женской - забота о сохранении достигнутого, того, что уже есть, заинтересованность в более глубоком освоении имеющегося пространства. В самореализации конкретного человека есть и мужские и женские черты, но те или другие преобладают.

А. Маслоу предложил восемь путей самореализации, т.е. способов поведения, ведущих к ней:

раскрывать и выражать себя с детским простодушием, без застенчивости и без самомнения;

представлять себе жизнь как процесс постоянного выбора (лгать или оставаться честным, уединяться или двигаться вперед и расти и т.д.);

давать возможность своему «Я» проявляться;

брать на себя ответственность за происходящее с тобой, за свои достижения и промахи;

быть способным честно высказывать собственное мнение, независимое от мнения окружающих;

развивать свои способности, трудиться ради того, чтобы сделать хорошо то, что хочешь сделать;

стремиться к высшим переживаниям (любовь или вдохновение нельзя купить или получить, дождавшись своей очереди);

познавать самого себя, пытаться понять: что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни.

**2. Механизмы психологической защиты.**

Ведущий. Каждый наш день это смешение добра и зла. Мы постоянно вынуждены противостоять неудачам, стрессам, конфликтам, опасностям, защищаться от них.

Природа дала человеку механизм, позволяющий закрыться, спрятаться от опасностей. Это механизм психологической защиты – подсознательная система моделей поведения, сформированная на основе жизненного опыта человека. Она ограждает его от отрицательных эмоций, страха, тревоги, возникающих на основе травмирующей информации из внешнего мира.

Классическую характеристику вида защит дал австралийский психоаналитик З. Фрейд.

Виды защит.

Отрицание стремление избежать информации, вызывающей тревогу.

Идеализация (обесценивание) – попытка человека найти идеального защитника от всех бед и удачное решение проблем.

Проекция – человек бессознательно переносит свои чувства, желания на другое лицо.

Рационализация – человек осознает и использует только ту часть информации, которая может характеризовать его поведение как правильное и одобряемое.

Замещение – перенос действия с недоступного объекта на доступный. Сновидение - вид защиты, при котором недоступное действие переносится в другую форму - сюжет сновидения.

Ведущий. Психологические защиты помогают личности построить барьеры на пути неблагоприятных влияний. Но это явление относительное. Надежнее программа аутотренинга, где человек учится управлять своими чувствами, эмоциями и мыслями - владеть собой. Преодолению страха и беспомощности помогает активная позиция в преодолении ситуации. Решительность для многих своеобразная защита от тревог в окружающем мире.

**3. Тест «Границы вашей решительности» (приложение 2).**

Психолог подводит учащихся к заключению: кто сделал верные выводы, кто встал на путь самосовершенствования, тот добьется всего, чего хочет, и состоится как личность.

Можно предложить записать 10 наставлений Р.В. Овчаровой:

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

З. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научишься не совершать ошибок.

5. Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.

6. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других и ты многое поймешь.

7. Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата.

**ЗАНЯТИЕ 4**

**САМООЦЕНКА**

Цель: определение и анализ уровня самооценки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Самооценка как важнейшая составляющая личности.**

Ведущий. Самооценка - оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка - человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка - человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

**2. Определение самооценки**

Тест «Как у тебя с самооценкой?»

Методика определения самооценки Ю.Н. Киселева.

**3. Итог занятия.**

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

Что такое самооценка и какова ее связь с самореализацией?

Что дает каждый из типов самооценки ее обладателю?

От чего зависит формирование самооценки?

Что дает каждый из типов самооценки ее обладателю?

От чего зависит формирование самооценки?

**ЗАНЯТИЕ 5**

**ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ**

Цель: научить оценивать успешность своих действий.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Правила поднятия самооценки.**

Ведущий. Все человечество состоит из оптимистов и пессимистов. А по отношению к себе, к своим способностям и возможностям, все люди могут быть разделены на две группы: 1) уверенных в себе, имеющих высокую степень самооценки; 2) мало уверенных в себе, имеющих заниженную самооценку, которая существенно мешает им в жизни.

Если у первых все хорошо, то вторые не прочь изменить свою жизнь. Как же обрести уверенность в себе и повысить степень самооценки? Необходимо самому приложить максимум усилий. А поможет в этом программа, разработанная английским психологом Клер Райнер и адаптированная Е.А. Тарасовым.

Правила поднятия самооценки.

1). Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нем, все ли в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите.

2). Не зацикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.

3). Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело.

4). Не будьте излишне критичны к другим. Если вы постоянно отмечаете недостатки других людей и это стало вашей привычкой, от нее следует немедленно избавиться, иначе вы все время будете думать, что ваши внешность и одежда - тоже отличная мишень для критики. Уверенности вам это не прибавит.

5). Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.

6). Будьте искренни. К примеру, вы не понимаете, о чем идет речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным, отстраненным и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.

7). Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажетесь одинокими в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете.

8). Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека это единственный способ побороть смущение. И главное - не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

9). Самое худшее, что вы можете сделать, - это выставить себя в невыгодном свете. Но если подобное произойдет, то окружающие будут относиться к вам с симпатией: ведь вы дали им возможность испытать чувство превосходства!

Психолог подводит учащихся к ВЫВОДУ, что человек способен к различным вариантам само настроя - он может настраиваться как на успех, так и на неудачу. Оптимист настраивается только на то, что ему полезно, на то, что ему необходимо, на то, что приведет его к желаемому жизненному успеху.

И здесь уместно предложить советы Ф. Зимбардо.

Другой психолог - Дж. Келли приводит перечень прав человека, которые следует помнить, чтобы не потерять уверенность в себе.

Основные права человека:

\*Право быть одному

\*Право быть независимым

\*Право быть выслушанным и принятым всерьез

\*Право получить то, за что платишь

\*Право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека

\*Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным

\*Право просить то, чего хочешь

\*Право на успех

\*Право делать ошибки и быть ответственным за них

\*Право не быть напористым.

**2. Тест «Что вы за птица?».**

**3. Итог урока.**

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

\*Как можно реализовать каждое из прав, поддерживающих уверенность в себе, в вашей повседневной жизни?

\*Какой совет Ф. Зимбардо вам близок?

\*Каким образом можно поддерживать уверенность в себе?

**ЗАНЯТИЕ 6**

**ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ**

Цель: Помочь лучше понять себя.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Личностный тест.

На основе данных теста каждый строит свой личностный профиль.

2. Дом моей души

Это очень сильное упражнение. Оно вызывает глубокий интерес, много чувств и надолго запоминается. Однако от ведущего требуется умение проводить медитативные упражнения.

3. Итог урока.

Каждый (можно парами) делится своими впечатлениями о доме своей души, каким его увидел, какие чувства эти картинки вызвали.

Как развивать уверенность в себе.

1. Определите, что является основой вашей личности.

2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.

3. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания.

4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводят вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно.

5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».

6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества - предметом обсуждения могут стать только ваши действия.

7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.

8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы можете общаться с самим собой.

9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и станьте авторитетным в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте, по крайней мере, одно качество, которое радует других, может быть им полезно. 10. Определите дальнейшие цели в жизни и очень тщательно выберите ближние.

Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «охлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.

Что показывает тест?

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «Голубь», «Страус» и «Ястреб».

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1-5, 6-10, 11-15. Чтобы узнать, насколько вы «Голубы», посчитайте, сколько у вас в первой пятерке ответов «А», во второй пятерке - «В» и в третьей - «Б». Максимум может быть 15, минимум - О. Выраженность у вас «страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке, «А» во второй и «В» в третьей. Ответы «Ястреба» - «8» в первой пятерке, «Б» во второй и «А» в третьей.

Если, к примеру, у вас 11 «голубиных» ответов, 4 «страусиных» и ни одного «ястребиного», то ясно, что вы ближе всего к Голубю, немного Страус и ничего общего не имеете с Ястребом. Если всего поровну, то у вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному.

Описание личностных типов.

Голубь

Это дающий, любящий, мягкий и чувствительный человек. Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование. Голуби во многом - слабаки и мямли. Они готовы сделать все для других. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют. Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других.

Страус

Страус - человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Страусы избегают связей и особенно вытекающих из них последствий и обязательств. Страусы предпочитают страдать в молчании и одиночестве. Они не ждут от жизни и от людей слишком многого, поэтому не бывают и слишком разочарованы.

Ястреб

Человеку честолюбивому, решительному, храброму, Ястребу нужна власть. Преследуя свои цели, Ястребы приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, агрессивность и некоторая одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого вытягиваться перед ними в струнку, выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их. Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют «все или ничего».

**Программа социально-психологического тренинга**

**«Мой нравственный мир»**

**Введение.** В настоящее время объектом пристального внимания различных общественных институтов и организаций стала проблема социальной адаптации молодежи в условиях общественного и духовного кризиса. Это закономерно, поскольку именно состояние молодежи обуславливает будущее общества, перспективу его развития. Для сохранения общества образование должно помочь подрастающему поколению усвоить и закрепить в себе качества, необходимые для успешного исполнения социальных ролей; разместиться в ролевой структуре взрослого общества; внедрить в сознание представление о целях и средствах, правилах и образцах деятельности, о пределах и формах проявления эмоций, допускаемых культурой.

С другой стороны, пронизанность жизни человека множеством психологических связей и отношений с другими людьми говорит о необходимости умения ориентироваться среди людей, эффективно взаимодействовать с ними, согласовывать свои потребности, устремления и действия с интересами других. Для этого нужны психологические знания, обобщающие опыт человеческого общества, пропущенные через внутренний опыт, когда они превращаются в личное достояние.

Какие же личностно-нравственные качества необходимы человеку в современных условиях, чтобы эффективно строить свою жизнь, чтобы занять достойное место в обществе? Это прежде всего:

-- высокая коммуникативная культура, которая включает в себя умение создать свой имидж и навык самопрезентации, умение сотрудничать, эффективно строить отношения с другими людьми, и т.д.;

-- формирование индивидуального образа жизни на основе наиболее полной реализации интересов, склонностей, способностей, творческого потенциала личности;

-- деловые качества, в том числе ответственность, предприимчивость, умение выходить из затруднительных жизненных ситуаций, справляться с проблемами, быстро адаптироваться в изменяющихся условиях нынешней реальности;

-- внутренняя устойчивость, которая предполагает способность выдерживать высокие морально-психологические нагрузки, характерные для нашего нестабильного периода, толерантность к стрессу;

-- высокая духовная и нравственная культура как фундамент для формирования вышеперечисленных качеств, ибо игнорирование этого аспекта ведет к деградации как отдельной личности, так и общества в целом.

**Цели тренинга.**

* Повышение социально-психологической компетентности учащихся.
* Формирование активной социальной позиции учащихся.
* Развитие способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей.
* Развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей.
* Коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.
* Изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

**ВСТРЕЧА 1. «МИР ВО МНЕ»**

**Цели:**

- создание условий для лучшего запоминания;

- определение особенностей личности каждого участника;

- создание климата психологической безопасности.

Ведущий предлагает членам группы сесть в круг лицом друг к другу и рассказывает о том, какую помощь им может оказать участие в тренинге.

**Процедура 1. ИГРА «ИМЯ»**

Назначение:

- узнать и запомнить имена всех участников тренинга;

- снять возможные затруднения при обращении друг к другу.

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называя свое имя.

**Процедура 2. ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ**

Назначение:

- установление принципов работы в группе;

- создание чувства особенности общения в группе.

Предложить для свободного обсуждения правила работы в группе:

1. Активность, ответственность каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, так как помощь другому является способом познания себя.

2. Постоянство участия в работе. Правило определяет обязательность участия каждого члена группы в работе в течение всего времени, без перерывов.

3. Закрытость группы. Имеется в виду, что все происходящее в группе не должно выноситься за ее пределы. Все, что проговаривается членами группы вне круга, должно привноситься в круг.

4. Откровенность и искренность. Подразумевается, что члены группы должны попытаться отбросить все роли и быть самими собой, попробовать говорить то, что думают, и проявлять то, что чувствуют. Понятно, что в реальной жизни это не всегда получается, да в этом и нет необходимости, так как такая полная откровенность и искренность не является культурной нормой.

5. Правило «Стоп!». Тот член группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-то игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Это правило желательно использовать как возможно реже, так как оно ограничивает человека в познании себя.

**Процедура 3. ЗНАКОМСТВО**

Назначение:

- формирование первого впечатления друг о друге;

- определение особенностей общения каждого участника;

- создание климата психологической безопасности; формирование установки на взаимопонимание.

Вариант А. КТО Я?

Раздать участникам по 10-15 карточек, на каждой из которых они ДОЛЖНЫ написать по одному своему качеству (личностной особенности), а затем сами участники ранжируют карточки по значимости. При обсуждении обратить внимание на то, какие характеристики себя у каждого из ребят преобладают - позитивные или негативные, что для каждого наиболее значимо в своей личности, насколько ярко проявляются качества, стоящие по рангу на последних местах, хотел бы субъект избавиться от них или нет.

Вариант Б. ИНТЕРВЬЮ.

У каждого члена группы по очереди все желающие берут интервью. Задают вопросы такого характера: «Любишь ли ты стихи?», «Твой любимый цвет?», «Твое любимое изречение?». «Любишь ли ты видеть сны?», «Если бы тебе предложили роль в фильме («Овод», «Три мушкетера» и т.д.), кого бы ты захотел сыграть? (артистические данные значения не имеют)», «Есть ли у тебя хобби?», «Любимое имя?», «Чего ты больше всего боишься?», «Что больше всего ценишь в людях?».

Каждому следует задавать не более 5-7 вопросов.

Можно проводить усложненный вариант интервьюирования. Участники игры задают вопросы «В ролях»: от имени директора школы, родителей интервьюируемого, старосты класса, марсиан, Красной Шапочки и т.д.

Вариант В. ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК.

Каждый член группы на листе бумаги символически изображает себя реального и идеального (каким бы ему хотелось быть). Для рисования можно предоставить набор цветных карандашей или фломастеров (в этом случае необходимо обратить внимание на преобладающие цвета). Обсуждая рисунок, сначала предоставьте слово другим членам группы для того, чтобы выяснить, как они видят этого человека, какое настроение он передает своим рисунком, чем отличается изображение «реального» от «идеального Я», что, по мнению группы, данный участник хочет изменить в себе, чего добиться. Затем слово предоставляется самому автору рисунка. Он рассказывает о себе (через рисунок) в свободной форме. По окончании рассказа группа задает вопросы на понимание, уточнение.

**Процедура 4. РЕФЛЕКСИЯ «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»**

Назначение:

- отработка навыка рефлексии;

- дать понятие рефлексии и объяснить участникам необходимость ее проведения в начале и в конце каждой встречи.

**ВСТРЕЧА 2. «МИР ВОКРУГ МЕНЯ»**

**Цели:**

- помочь участникам зафиксировать и на этой основе начать развивать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения;

- формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

**Процедура 5. РЕФЛЕКСИЯ**

Назначение: отработка навыка рефлексии, самодиагностики состояния.

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния.

Узнать у ребят о выполнении задания на самопознание (как справились, какие возникали трудности, почему). Попросить одного из ребят зачитать из дневника фрагменты записей (по желанию, на выбор). После этого все остальные участники описывают свои ощущения, возникающие во время прослушивания, и пытаются определить чувства автора, которые он испытывал при написании или зачитывании. Сам автор подтверждает или опровергает выдвинутые гипотезы. Затем он передает слово следующему члену группы, дневниковые записи которого он хотел бы услышать.

**Процедура 6. МИМИКА И ЖЕСТЫ**

Назначение:

- развитие паралингвистических (внеязыковых) средств общения;

- выработка свободного, раскованного стиля общения.

Вариант А.

1. Каждый член группы только при помощи рук показывает два противоположных состояния, например гнев и спокойствие, печаль и радость, усталость и бодрость и т.д.

2. То же самое при помощи мимики (без жестов).

3. То же самое при помощи мимики и жестов.

Вариант Б.

Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с заданием, например «написать письмо », «переставить мебель в классе» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивается написанное в записке с выполнением.

**Процедура 7. ФРАЗА**

Назначение:

- помочь участникам осознать степень своего умения определять состояние другого человека по невербальным компонентам;

- формирование этого умения.

Ведущий предлагает 2-3 участникам выйти за дверь и продумать, каким образом каждый из них может изобразить с помощью мимики, жестов, интонации состояние, в котором он находится в данном периоде жизни, произнося при этом только одну фразу: «Быть или не быть». (Фразу для произнесения могут придумать сами участники). Другой вариант: изобразить свое состояние, используя «тарабарский» язык. Затем каждый из них выполняет это задание перед всеми членами группы, а те пытаются как можно полнее, точнее определить это состояние в процессе общего обсуждения.

**Процедура 8. ДИАЛОГ РУКАМИ**

Назначение: определение и развитие умений чувствовать, понимать другого человека.

Члены группы разбиваются на пары, закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, отношение друг к другу только через прикосновение рук.

В процессе обсуждения выясняется, как партнеры поняли друг друга, что оказалось трудно почувствовать, а что легко, почему.

**Процедура 9. МИР МУЗЫКИ**

Назначение: обратить внимание участников на один из множества способов понимания другого человека.

Предложить ребятам отдохнуть под музыку, записи которой принес один из участников. При этом можно танцевать, просто разговаривать, ходить по комнате, то есть делать то, что хочется.

Затем начать разговор о том, какие еще, кроме вербального и невербального, существуют средства общения, с помощью которых мы можем приоткрыть внутренний мир другого человека (увлечения, любимые произведения литературы, искусства, музыкальные произведения и т.д.).

В разговоре вернуться к тем музыкальным произведениям, которые только что слышали. Обсудить, что они могут сказать о человеке, который их выбрал и принес для общего прослушивания. Сравнить видение одного и того же человека и понимание любимой им музыки разными участниками. В заключение выслушать владельца этих записей.

**Процедура 10. ВИДЕНИЕ ДРУГИХ**

Назначение:

- определение умения участников видеть, адекватно воспринимать других людей;

- возможная коррекция восприятия участниками других людей;

- формирование внимательного отношения друг к другу, к другим людям.

Вариант А.

Называется один из участников. Все вместе должны восстановить его поведение, настроение, высказывания, позы с самого начала занятия до данного момента (или, например, за последние полчаса).

Вариант Б.

Один из участников садится спиной к остальным. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих - детали костюма, прическу, обувь, принять его характерную позу и попытаться определить его состояние.

**Процедура 11. РАЗМИНКА**

Назначение:

- развитие межличностного доверия;

- развитие чувствительности к невербальным средствам общения;

- снятие напряжения.

1. Игра «Мой сосед справа». Включить быструю, энергичную музыку, предложить ребятам встать в круг и потанцевать. По хлопку ведущего каждый должен имитировать то танцевальное движение, которое в момент сигнала выполнял сосед справа, затем танец продолжается и т.д. Игра заканчивается, когда каждому участнику «вернется» его собственное движение.

2. Игра «Былинка на ветру». Один из членов группы встает в центр круга и закрывает глаза. Все остальные стоят лицом внутрь круга, плотно прижавшись друг к другу, и, протянув руки ладонями вперед, начинают раскачивать стоящего в центре.

Задание на самопознание.

Назначение:

- развитие внимания к другим людям, понимания их;

- развитие чувствительности к языку невербального общения.

Участникам группы предлагается задание на дом.

1. Написать мини-сочинение «Каким я вижу каждого участника тренинга», используя метод ассоциаций. Например: «Я представляю Сергея огромным дубом, потому что он основательный, твердо стоит на своем ... », «Оля - это белочка. Она никому не причинит вреда, мягкая, теплая, труженица ... » и т.п.

2. Вспомните, часто ли к вам обращаются незнакомые и знакомые люди? Если к вам редко обращаются с вопросами, просьбой разменять монету и т.д., то подумайте о выражении своего лица. Может быть, оно отпугивает. А ведь в таком случае с серьезными намерениями тем более подойти побоятся.

3. Поговорите с воображаемыми людьми перед зеркалом, зафиксируйте изменения в выражении лица, мимике, жестах. Опишите свои наблюдения в дневнике.

**ВСТРЕЧА 3. «Я ГЛАЗАМИ МИРА»**

**Цели:**

- предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы;

- формирование умения слушать и давать обратную связь;

- коррекция восприятия других и себя.

**Процедура 12. АНАЛИЗ АССОЦИАЦИИ**

Назначение:

- дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

- сопоставить разное видение членами группы одного и того же человека;

- коррекция собственного восприятия других людей.

Собрать у членов группы дневники, предупредив, что имена авторов ассоциаций (см. предыдущее задание на дом, встреча 2) называться не будут.

**Процедура 13. ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ КРЕСЛО**

Назначение:

- формирование более адекватной самооценки;

- самопознание участников;

- коррекция личностных недостатков;

- формирование умения слушать и давать обратную связь.

Вариант А.

Отдельно от круга, но так, чтобы всем было хорошо видно, поставить два кресла, одно из них накрыть белым материалом, другое - черным. Предложить одному из участников занять белое кресло, все остальные члены группы по очереди садятся в черное кресло и говорят участнику, занявшему белое кресло, о его недостатках, мешающих, по их мнению, общению. Сидящий в белом кресле может попросить уточнить то или иное высказывание, задавать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или на оправдание.

Вариант Б.

Так же, как в варианте А, только один из членов группы занимает черное кресло, а все остальные участники, по очереди садясь на белое кресло, должны, характеризуя сидящего напротив, называть только его положительные качества.

**Процедура 14. МНЕНИЕ**

Назначение:

- фиксация внимания участников на своих личностных особенностях;

- коррекция восприятия себя;

- развитие умений слушать и давать обратную связь.

Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, стоящим во внешнем, и встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот

**Процедура 15. РАЗМИНКА**

Назначение:

- снятие напряжения, усталости;

- развитие чувства собственного тела.

1. Игра «Колокол». Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь, опускают руки вниз, произнося «Бум-м-м!» (изображая колокол). Частоту «ударов» регулирует один из участников.

2. Игра «Ходьба». Каждый член группы сам придумывает, что он будет изображать (например, «ходьба над пропастью» или «движение против толпы» и т.п.). Затем каждый демонстрирует имитируемое действие, а остальные пытаются отгадать, что данный участник изобразил.

**ВСТРЕЧИ 4 и 5. «ВСТРЕЧА ДВУХ МИРОВ»**

**Цели:**

- помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, способы реагирования в сложных ситуациях, умение регулировать процесс общения;

- формирование индивидуальных способов эффективного общения;

- отработка вербальных и невербальных средств общения.

Наконец, требуется стремление вникнуть в суть слов собеседника, то есть понять не только то, что он говорит, но и то, что стоит за его словами. Ибо есть вещи, о которых он сказать не может, а порой и не хочет. Без этого нельзя сделать правильные выводы из всей его речи.

В общении:

- старайся сконцентрироваться на человеке, который обращается к тебе, обращай внимание не только на слова, но и на звук голоса, мимику, жесты, позу и т.д.;

- покажи говорящему, как ты его понимаешь - это можно сделать, повторяя своими словами то, что услышал, или смысл того, что тебе сказали;

- не давай советов и оценок, даже когда они следуют из самых лучших побуждений - они обычно ограничивают свободу высказываний говорящего, мешают ему выделить наиболее существенные моменты в своих словах. Подробнее о приемах слушания - в программе СПТ для педагогов (встреча 5).

Предложить участникам в течение 1-2 минут внимательно посмотреть друг на друга. Затем попросить всех принять удобную позу, закрыть глаза и попытаться во время зачитывания ведущим ассоциаций представить того участника, о котором идет речь.

По окончании процедуры участники делятся своими впечатлениями. Ведущий может узнать, кого из участников было легко представить, кого сложно, и почему, какие ассоциации показались неожиданными.

**Процедура 16. СОЗВУЧИЕ**

Назначение:

- развитие эмпатического понимания;

- подготовка к участию в ролевых играх.

Вариант А.

Выходят два партнера их задача: медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться. И так три раза.

Вариант Б.

Один партнер стоит в двух-трех метрах от второго, спиной к нему, так, что второй глядит ему в затылок. Задача второго партнера - глядя пристально на первого, дать мысленный приказ оглянуться. Первый знает о задаче второго, но не знает, когда последует мысленный приказ. Задача первого - быть свободным и готовым всем существом почувствовать своего партнера. Чтобы зрители знали, когда посылается приказ, второй партнер в этот момент шевелит пальцем.

Информирование.

В качестве важных моментов общения выступают эмпатия и рефлексия. Если под рефлексией понимается самоуглубление, обращенность познания на свой внутренний мир, видение своей позиции со стороны, способность имитировать мысли партнера, то под эмпатией подразумевается способность понимать психические состояния других людей, сопереживание, эмоциональный отклик, эмоциональная идентификация с другими.

**Процедура 17. РАЗМИНКА**

Назначение:

- снятие напряжения, усталости;

- развитие чувства собственного тела.

1. Игра «Колокол». Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь, опускают руки вниз, произнося «Бум-м-м!» (изображая колокол). Частоту «ударов» регулирует один из участников.

2. Игра «Ходьба». Каждый член группы сам придумывает, что он будет изображать (например, «ходьба над пропастью» или «движение против толпы» и т. п.). Затем каждый демонстрирует имитируемое действие, а остальные пытаются отгадать, что данный участник изобразил.

Информирование.

Понаблюдайте за собой и окружающими во время бесед. Попытайтесь определить, кто не торопится высказываться, а внимательно слушает собеседников? Дослушиваете ли вы до конца или торопитесь прервать собеседника? Вы обнаружите, что тех, кто слушает, значительно меньше тех, кто говорит. Понаблюдайте и вдумайтесь: кто из знакомых вызывает у вас и окружающих симпатию - тот, кто больше говорит, или тот, кто больше слушает? Вы обнаружите, что «человек слушающий» вам чаще приятнее как собеседник, как друг, чем «человек говорящий», Не следует ли из этого сделать соответствующие выводы для себя самого?

Что, значит, уметь слушать собеседника? Во-первых, это, значит, слушать то, что он говорит, без предубеждения. Даже если этот человек чем-то раздражает, чем-то неприятен, надо постараться забыть об этом и просто слушать.

Далее необходимо постоянно следить за тем, чтобы, слушая собеседника, отделять факты от его мнения о них. Для этого надо быть внимательным, сосредоточенным слушателем,

**Встреча 6 и 7. Встреча через 10 лет**

Назначение:

- выявление уровня осознания участниками своих личностных особенностей и возможного влияния их на развитие личности и на жизненный путь в целом, Предложить членам группы поставить спектакль (на 1,5 - 2 часа), режиссёрам, актёрами и зрителями которого будут они сами. Название пьесы «Встреча через 10 лет». Обговорить с участниками примерный сценарий, место встречи, обстановку. Напомнить о том, чтобы они продемонстрировали все полученные знания, умения, навыки, особое внимание обратили на подачу и принятие обратной связи.

Задание на самопознание

Назначение:

- обработка навыка релаксации;

- закрепление умений построения программы самосовершенствования;

- поддержка участников после окончания тренинга.

1. Составьте свою индивидуальную программу развития, самосовершенствования, используя разработанное в группе «древо целей»: повесьте листок с его ветвями у себя перед глазами на рабочей стене и по мере своего развития что-что зачёркивайте, добавляйте новые побеги и т.д.

2. продолжайте вести дневник. Хотя бы раз в неделю отмечайте самое существенное, обращайтесь к предыдущим записям. И постоянно анализируйте свои чувства, мысли, действия.

**ВСТРЕЧИ 6 и 7. «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МИРОВ»**

(многомерное пространство)

**Цели:**

- выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия;

- диагностика и обработка необходимых для этого умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).

**Процедура 18. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ**

Назначение: определение и развитие умений участников, необходимых для эффективного группового общения.

Руководство дискуссией.

Выбирается тема для обсуждения. Она может быть предложена ведущим или группой и звучать в общей формулировке: «Что такое дружба?», «Откуда берутся равнодушные», Может выдвигаться конкретная ситуация для обсуждения.

Все участники совместно выдвигают критерии оценки деятельности руководителя: умение четко формулировать вопросы, резюмировать переходные моменты в обсуждении, вовлекать пассивных, приостанавливать слишком длинные монологи, быть тактичным по отношению к аудитории. Тут же еще раз напоминаются общие правила: необходимость предельной доброжелательности; обсуждать деятельность, а не личность.

Ведущий дискуссии выбирается или по желанию, или по жеребьевке, или может назначаться ведущим группы. Дискуссия продолжается 15-30 минут в зависимости от увлеченности темой. Задача ведущего дискуссии - задавать вопросы, предоставлять слово, слушать взыскания ребят, ориентироваться в их сути) заострять смысл, вести к решению и т.п. Ведущему важно создать свободную обстановку для разговора, поддерживать хорошее настроение. Чтобы снять напряжение, можно прибегнуть к шутке, остроте, привести смешную поучительную ситуацию.

Не надо злоупотреблять вопросами, на которые ожидается ответ «да» или «нет». Лучше спрашивать: «Почему так происходит?», «Как ты думаешь, от чего это зависит?», «Все так думают?», «Кто возразит?», «У кого есть другие при меры) кто поделится опытом?», «Считаешь ли ты, что ... (повторение мысли, только что высказанной)?}), «Можем ЛИ с этим согласиться?», «По-вашему, это нормально?}), «Так и должно быть?», «А что, если ... (следующий новый вопрос )?».

Ведущему могут помочь такие переходы:

- давайте мысленно перенесемся.

-представьте себе.

-как изменится эта ситуация, если.

-представьте себя на месте.

**ВСТРЕЧА 8. «ВСТРЕЧА С САМИМ СОБОЙ»**

**Цели:**

- диагностика и отработка индивидуального стиля общения;

- развитие аналитических коммуникативных умений.

**Процедура 19. ЖИЗНЬ ВРАСПЛОХ**

Назначение:

- определение стиля реагирования участников в непредвиденных ситуациях;

- развитие аналитических способностей, умений понять и принять другого человека.

На каждом шагу жизнь нам предлагает множество задач, и каждый раз мы проявляем искусство быть другим, оставаясь при этом самим собой. Каждому из вас будет предложена ситуация, ваша задача - быстро включиться в нее и моментально отреагировать, ведь в жизни случаев, когда нам приходится немедленно реагировать, более чем достаточно.

Ведущий просит всех участников, кроме тех, кто разыгрывает ситуацию, выйти за дверь, затем приглашает по одному. После того, как все отреагировали в одной и той же ситуации, проанализировать все варианты, обозначить индивидуальные особенности каждого участника.

**Процедура 20. ЭТЮДЫ**

Назначение:

- диагностика индивидуального стиля общения участников; отработка умений анализировать свои индивидуальные особенности и учитывать личностные особенности другого;

- развитие коммуникативных навыков.

Ведущий или сами участники описывают ситуацию в самом общем виде, желающие участвовать в ее разыгрывании сами конкретизируют ситуацию, готовят место и т.д. После проигрывания, анализируют ситуацию сначала ее участники, затем остальные члены группы.

Информирование.

Если тебя тянет к какому-то человеку, но на пути к сближению с ним встают трудности (у тебя что-то не так в характере, у него какие-то черты тебя не устраивают):

- то можно попробовать как-то изменить себя самого;

- можно попробовать чуть-чуть повлиять на этого человека;

- но не правильнее ли изменить в лучшую сторону свое отношение к нему, свое поведение с ним;

- но если ты еще не принимаешь последнее и все еще пытаешься изменить другого, то следуй хотя бы советам Д. Карнеги (24, с.184).

Девять способов изменить человека, не нанося ему обиды и не вызывая негодования:

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека.

2. Обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.

3. Прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.

4. Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказания.

5. Дайте человеку возможность сохранить свое лицо.

6. Хвалите человека за каждый, даже самый скромный успех и будьте при этом «искренни в своем признании и щедры в похвалах».

7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.

8. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите в человеке исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.

9. Делайте так, чтобы было приятно выполнять то, что вы хотите.

**Процедура 21. ПРЕДМЕТ**

Назначение:

- отработка умений понимать человека опосредованно, через то, что он любит;

- получение дополнительной информации участниками о своих индивидуальных особенностях.

Все участники отдают ведущему принесенные с собой предметы, вызывающие у них самые приятные обонятельные, осязательные, зрительные или слуховые ощущения. Ведущий передает по одному предмету по кругу всем членам группы (участники не знают, кто принес этот предмет). Каждый, у кого в руках находится предмет, должен предположить, какие индивидуальные особенности присущи владельцу этого предмета.

Анализировать эту процедуру не имеет смысла, достаточно той информации, которую получит каждый участник из высказываний других.

**Процедура 22. РАЗМИНКА**

Назначение:

- снятие напряжения, усталости;

- развитие навыков свободного, раскованного общения.

1. Игра «Смена мест». Участники сидят на стульях по кругу, водящий стоит в центре и командует: "Меняются местами ... » (продолжение фразы может быть любым, например: « ... все блондины», « ... все, кто любит музыку «Биттлз» и так далее). Во время смены мест водящий должен успеть занять свободный стул. Следующим водящим становится тот, кому не хватило места и т.д.

2. Игра «Спички». В руках у участников группы спички. Каждый пытается обращаться с ними, как с другими предметами (например: кинжал, птичка, расческа и т.д.). Остальные члены группы пробуют угадать, что в данный момент «находится в руках»,

Задание на самопознание

Назначение:

- отработка навыка рефлексии;

- формирование умений осмысления длительного периода жизни.

Провести глубокую рефлексию тренинга. Подробно описать и проанализировать в дневнике свои чувства, мысли, отношение к себе, другим. Ответить на вопросы:

Что здесь происходило?

Что вы получили?

Что вы возьмете с собой?

Чего вы никогда не сделаете?

Что хотите, и что будете делать? и т. д.

**ВСТРЕЧА 9. «КТО ЕСТЬ КТО»?**

**Цели:**

- создание психологических портретов каждого участника группы;

- отработка умения анализировать свои личностные особенности и

особенности других;

- самопознание участников, формирование более адекватного представления участников о себе и других.

**Процедура 23. ЗЕБРА**

Назначение:

- самопознание участников;

- формирование более адекватного представления о себе;

- отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других.

Ведущий предлагает группе обсудить, какие качества личности являются важными в межличностных отношениях, какие личностные особенности мешают в общении друг с другом. Можно заранее приготовить список качеств, важных для общения и мешающих общению, на половинах листах ватмана, а затем дополнить его в процессе обсуждения.

Информирование.

Качества, важные для межличностного общения:

Эмпатия - умение видеть мир глазами других, понимать его так же, как и они, воспринимать их поступки с их же позиций и в то же время способность сказать другим о своем пони мании и дать возможность подтвердить или опровергнуть эти представления.

Доброжелательность - способность не только чувствовать, но и показывать людям свое доброжелательное отношение, уважение и симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддержать других.

Аутентичность - умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, открытая демонстрация другим своего отношения к разным проблемам и людям, способность быть самим собой в контакте с окружающими.

Конкретность - отказ от общих рассуждений, многозначных и невнятных замечаний, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать однозначно на вопросы.

Инициативность - склонность к деятельной позиции в отношения с людьми, к тому, чтобы «идти вперед», а не только реагировать на то, что делают другие, способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны, готовность браться за какие-то дела в ситуации, требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.

Непосредственность-умение говорить и действовать напрямую, без всяких «экивоков», четкое представление об отношении других людей и честная демонстрация своего отношения к ним.

Открытость - готовность открыть другим свой внутренний мир, не эксгибиционизм, но твердая убежденность в том, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими, искренность, которая не равнозначна готовности обнародовать абсолютно все самые интимные секреты, поскольку сам человек, а не его тайны, интересен людям, умение говорить о своих мыслях и чувствах.

Принятие чувств - отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение не только испытывать какие-то чувства в общении с людьми, но и показывать их, выражать готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других, но при этом - отсутствие стремления навязать окружающим свои чувства, чтобы они осознали свою ответственность за них.

Конфронтация - умение с глазу на глаз общаться с другими людьми с полным осознанием своей ответственности и заинтересованности, в случае несходства мнений - готовность пойти на конфликт, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на установление подлинных и искренних отношений.

Самопознание - исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью со стороны окружающих, готовность принимать от них любую информацию о том, как они воспринимают тебя, но при этом умение быть автором своей самооценки, отношение к конфронтациям.

2. Игра «Запретный плод». Выбрать предмет, который будет символизировать «запретный плод», Затем все участники по очереди через взаимодействие с этим предметом показывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание расходится с внутренними или внешними нормами.

Задание на самопознание

Назначение:

- отработка аналитических умений;

- осмысление различий между видением себя самим участником и ведением его другим.

1. Внимательно прочитайте написанные членами группы в дневнике ваши достоинства и недостатки. Опишите в дневнике свои чувства после прочитанного: что удивило, что порадовало, что оказалось неожиданным, чем были возмущены и т.д. Сравните полученный психологический портрет с автопортретом, написанным после первой встречи. Проанализируйте возникшие совпадения и различия.

2. Составьте свою «Зебру», но не оценочную, как было на занятии, а целевую, то есть на одной половине листа напишите цель-проблему (избавиться ... , уменьшить ... ,искоренить ... ), на другой - цель-идеал (обрести ... , увеличить ... , развить ... ). Не забудьте главное правило: в обеих графах должно быть равное количество пунктов. Пронумеруйте цели в порядке значимости для вас.

Примечание для ведущего в конце занятия предложить каждому участнику оценить по 1О-балльной шкале свои ощущения; как понимают меня члены группы, консультант, насколько я сам себя понимаю.

**Процедура 24. ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК «НАША ГРУППА»**

Назначение: утверждение чувства групповой поддержки близости, значимости группы для каждого.

Группа получает лист ватмана, каждый участник - фломастер (цвета фломастеров не повторяются). Задание: молча, не обмениваясь фломастерами, всем вместе нарисовать свою группу. Затем проанализировать рисунок.

Примечание для ведущего в зависимости от цели про ведения этой процедуры анализ рисунка происходит по-разному.

Если бы эта процедура проводилась на 6-7 -м занятии, с целью выявления реальных взаимоотношений в группе, то необходимо бы было проанализировать рисунок с точки зрения места каждого участника в структуре группы (лидерство - преимущество одного из цветов в рисунке, отсутствие какого-либо цвета, организация рисования, место нахождения на рисунке каждого члена группы и т.д.)

В данном случае лучше, если каждый даст эмоциональную оценку рисунку, опишет чувства, возникающие в процессе рисования и после завершения работы.

**Процедура 25. РАЗМИНКА**

Назначение:

- снятие усталости, напряжения;

- закрепление свободного, раскованного общения.

Игра «Сборщики». Масса всевозможных мелких предметов (приблизительно в два раза больше, чем участников) разбросана на полу. Участники разбиваются по три человека и берутся за руки. Задача: по сигналу ведущего двумя свободными руками каждой тройке собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, каждая тройка подсчитывает число имеющихся у нее предметов. Объявляются победители.

**ВСТРЕЧА 10. «ЗАГЛЯНЕМ В БУДУЩЕЕ»**

**Цели:**

- формирование позитивного восприятия участников;

- создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию;

- осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников

на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом.

**Процедура 26. ДРЕВО ЦЕЛИ**

Назначение: формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения.

Участникам предлагается обратиться к «целевой зебре» и на свободной странице дневника выписать наиболее значимую цель-проблему. Затем задайтесь вопросом: «А что для этого необходимо?». Вспомните, проанализируйте моменты, когда этой проблемы перед вами не стояло, установите некоторые связи, зависимости. Например, см. схему

Избавиться от раздражительности. Чувствовать себя уверенно Хорошо чувствовать себя физически. А что для этого необходимо?

Так можно проанализировать каждый пункт «Зебры».

В заключение процедуры ведущий напоминает, что это последняя встреча, то есть последняя совместная работа. В дальнейшем членам группы нужно будет работать над собой самостоятельно, и в этом им поможет «Древо целей». С чего же начать? Посмотрите на древо - увидите. С достижимого или хотя бы с того, что кажется достижимым. А затем, идя по цепочке, можно найти путь решения этой проблемы.

**Программа социально-психологического тренинга для преподавателей**

**«Искусство педагогического общения»**

**ВВЕДЕНИЕ.** Социально-психологический тренинг - это форма специально организованного общения, психологическое воздействие которого основано на активных методах групповой работы. В ходе тренинга значительно эффективнее решаются вопросы развития личности, успешно формируются коммуникативные навыки. В ходе тренинга у большинства из них происходит переосмысление или смена внутренних установок. Участники пополняют свои психологические знания, у них появляется определенный опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям и к миру в целом. Участники сциально-психологического тренинга во время занятий, овладевая различными способами межличностного взаимодействия, становятся более компетентными в сфере общения. Это особенно важно сегодня, так как произошел своеобразный коммуникативный «взрыв» - значительная интенсификация отношений в сфере общения.

Компетентность в сфере общения стала одной из главных составляющих высокого профессионального уровня. Причем это относится не только к таким профессиям, как менеджер, работник сферы обслуживания, педагог или социальный работник, где требуется уже специальная коммуникативная подготовка, но и практически ко всем остальным типам профессий, так как любой работник так или иначе включается в информационный обмен, взаимодействует с людьми (коллеги, клиенты).

**ЦЕЛИ ТРЕНИНГА:**

* Развитие личности;
* Повышение профессионально - нравственной компетентности педагогов;
* Формирование активной социальной позиции педагогов;
* Развитие способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
* Развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
* Коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;
* Изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

В качестве **задач** социально-психологического тренинга с преподавателями можно выделить следующие:

* + развитие умений адекватно понимать себя и других;
  + коррекцию стереотипов восприятия в профессиональном общении;
  + осознание равной меры собственной ответственности и ответственности партнеров в возникновении трудных ситуаций во взаимодействии;
  + развитие навыков партнерского взаимодействия;
  + развитие психологической наблюдательности, умения слушать;
  + формирование мотивации к собственному личностному и профессиональному росту.

Цикл тренингов включает в себя восемь занятий, имеющих следующую тематику:

Занятие 1. Первоначальное формулирование профессиональных проблем.

Занятие 2. Я и мое восприятие другого человека, или что мы чувствуем во время контакта.

Занятие 3. Искусство слушать, или давайте быть внимательными к собеседнику.

Занятие 4. Развитие психологической наблюдательности.

Занятие 5. Формирование навыков партнерских взаимоотношений.

Занятие 6. Педагогика отношений или кое-что о стилях педагогического общения.

Занятие 7. Способы выражения эмоций.

Занятие 8. Общение окончено, общение продолжается. Подведение итогов тренинга.

В силу профессиональных особенностей преподавателей, они склонны занимать во взаимодействии доминирующую позицию, в том числе и в подобных формах работы. Для снятия напряженности общения, а также устранения пассивного противодействия можно использовать следующие упражнения на эмоциональный разогрев:

1. «Здравствуйте, а вот и я».

2. «Качество, которое я ценю в людях».

3. «Зеркало».

4. «Карусели».

5. «Слепой и поводырь».

6. «Грани сходства».

7. «Вербализация чувств».

8. «Воспоминание».

9. «Буря эмоций» и др.

Особенностью такой тренинговой группы является возможность активного противодействия. Однако, как правило, первоначальное ухудшение отношений участников к группе и ведущему сменяется затем резким улучшением. Наиболее эффективными с этой точки зрения «прорыва» психологической защиты являются упражнения «Смена позиций», «Сильные стороны», «Вербализация чувств», «Повышение толерантности», «Отражение чувств» и др.

Помимо социально-психологического тренинга в программу работы с преподавателями могут быть включены лекционно-практические занятия.

1. Личность учащихся. Основные закономерности формирования и развития.

2. Темперамент и учет индивидуальных особенностей в организации учебно-воспитательного процесса.

3. Открытие внутреннего мира учащихся. Характер и его влияние на учебную деятельность.

4. Учет гендерных различий учащихся при организации учебно-воспитательного процесса.

5. Психологическое здоровье преподавателя.

6. Личность и общение. Отношения учащихся со сверстниками.

7. Отчуждение ребенка от семьи. Следствия и пути преодоления.

8. Преподаватель и студент. Оптимизация взаимодействия.

9. Стили педагогического общения, профессиональная деформация.

10. Личностные особенности учащихся группы риска.

11. Самооценка преподавателя, ее влияние на профессиональную деятельность.

12. Стратегии межличностного взаимоотношения преподавателей и их взаимодействие со студентами и коллегами.

13. Проблема психологической защиты преподавателей и студентов.

Ход тренингового занятия с педагогами должен быть следующим:

* приветствие;
* вхождение в рабочий процесс, упражнения на активизацию внимания и создание рабочей атмосферы;
* собственно работа, реализация содержательного и функционального потенциала тренинга;
* рефлексия, совместное обсуждение результатов работы;
* заключение, завершение работы, прощание.

**Занятие 1.** «**Магия контакта, или «мой первый урок»»**

*Цель:* отработка педагогической техники действий педагога, освоение активного стиля общения.

*План занятия:*

1. Приветствие «Я пришел к тебе с приветом».

2. Упражнения: «Обретение уверенности в себе», «Как понравиться», «Первое впечатление», «Информация».

3. Рефлексия занятия. Тест «Умение излагать свои мысли».

4. Анализ занятия. Тест «Атмосфера в группе».

5. Домашнее задание: продумать темы предстоящей дискуссии и подобрать литературу.

6. Задание для самостоятельной работы: «Составление программы и подбор упражнений для саморегуляции».

7. Психогимнастика «Лесной телефон».

*Вступление:* в педагогическом общении велика роль слова преподавателя. С помощью слова образно и точно передается разного рода информация. Любой акт коммуникации, будь то объяснение нового на учебном занятии, воспитательная беседа, публичное выступление, имеет свою логику построения и подготовки. Для преподавателя среднего специального учебного заведения одним из центральных педагогических умений является умение ярко и интересно построить публичное выступление перед достаточно небольшой аудиторией.

На сегодняшнем занятии мы попытаемся найти ответы на вопросы:

- Каков алгоритм построения публичного выступления?

- Как сделать восприятие информации лекции интересным и увлекательным?

- С помощью каких приемов можно избежать неуверенности в себе перед предстоящим выступлением?

- Какими способами можно привлечь внимание аудитории?

-Как позитивно настроить аудиторию на лектора и на то содержание, которое ему предстоит изложить?

**Приветствие «Я пришел к тебе с приветом»**

*Цель:* включение всех участвующих в активную работу, отработка ориентировки в пространстве аудитории, установление позитивного первичного контакта и выбор способов обращения с аудиторией.

*Задание:* для установления первичного контакта выбрать разнообразные способы обращения с учетом особенностей состава слушателей.

*Инструкция:* каждое учебное занятие начинается приветствием преподавателя, одним из аспектов которого является положительный настрой. Пусть эпиграфом упражнения станет известное всем стихотворение А.Фета:

Я пришел к тебе с приветом,

Рассказать, что солнце встало,

Что оно горячим светом

По листам затрепетало;

Рассказать, что с той же страстью,

Как вчера, пришел снова,

Что душа все так же счастью

И тебе служить готова.

Вам предлагается обыграть ситуацию: вы вошли в аудиторию для проведения лекции. Вам необходимо поприветствовать слушателей, позитивно настроив себя и их на предстоящее общение. Перед вами: а) студенты младших курсов; б) старшекурсники, которые заканчивают колледж, с этой группой вам не доводилось раньше работать; в) студенты, у которых вы читаете с начала года; г) коллеги, преподаватели других колледжей.

Устроим конкурс.Его условия:

1. работать по кругу;
2. нельзя повторять способ приветствия предыдущего участника;
3. через 5-6 приветствий по хлопку ведущего необходимо изменить ситуацию приветствия.

Запомните, чье приветствие понравилось больше.

*Подведение итогов конкурса:*

а) Сколько новых интересных приветствий прозвучало? (Назовите участников)

б) Насколько адекватным было приветствие в изменившейся ситуации приветствия?

в) Какие ощущения вы испытывали при смене ситуации?

г) С каким контингентом слушателей было легче всего выбрать форму, манеру приветствия?

Поздравим победителей и устроим показательные выступления (пред аудиторией повторяются наиболее удачные приветствия).

**Упражнение 1. «Обретение уверенности в себе»**

*Цель:* формирование умения снимать эмоциональное напряжение перед выступлением на аудиторию.

*Задание:* с помощью разных приемов попытаться овладеть своим эмоциональным состоянием.

*Инструкция:* боязнь выступать проявляется достаточно часто и вовсе не зависит от возраста, стажа работы лектора. В горле першит, теряются мысли, ноги не идут, сильно бьется сердце-все эти симптомы сильного эмоционального напряжения, которое испытывает преподаватель. Чаще всего причиной страха перед аудиторией является то, что ситуация публичной речи несет в себе оценку личности педагога, но чем более человек уверен в себе, тем устойчивее у него самооценка, которая заставляет выступающего относиться к предстоящей лекции как к сообщению, а не как к акту самовыражения. Начнем с небольшого *аутотренинга*. Перед зеркалом произнесите несколько раз *формулу-настрой:* «Я человек смелый, твердо уверенный в себе, я все умею и ничего не боюсь». Во время произнесения вы можете менять логическое ударение в предложениях. Говорите про себя, губами, шепотом или естественным голосом.

Акцентируйте свое внимание на вопросах:

1. С каким настроением начинали аутотренинг?

2. Какие произошли изменения?

3. В какой мере вам удалось снять напряжение или убедить себя?

А теперь *потренируем уверенную походку.* Вспомните кинофильм «Служебный роман». Что советовала секретарша своей начальнице? («Походка должна быть…») Вспомним также всем известного Нестора Петровича из кинофильма «Большая перемена», как он в первый раз зашел в свой любимый 9А.

Сейчас выполним *упражнение «Походка».* Войдите в аудиторию:

1) походкой *«человека в футляре».* Засуньте руки глубоко в карманы, ссутультесь, взгляд устремлен в пол, поднимайте глаза изредка и смотрите поверх аудитории;

2) походкой мечтателя: идет расслабленно, голова приподнята, он открыт к общению, излучает коммуникативную бодрость;

3) походкой самодовольного человека: он не идет, а вышагивает, несет себя;

4) придумайте свой вариант походки.

Помните, что мы как в театре мимики и жеста, где каждое движение доводиться до наибольшей выразительности, чтобы было легко почувствовать и запомнить их.

Подведем итог:

1. Как походка влияет на установление первичного контакта?

2. Каков наиболее оптимальный вид походки и от чего он зависит?

Для того чтобы настроиться на уверенное состояние, выполним *задание «Рисуем уверенное настроение».*

Выразим свою эмоцию цветом, полноценным, насыщенным, ярким, с помощью линий, абстракции или просто цветового пятна. Чтобы снять действительное состояние страха и тревоги, рисуйте левой рукой.

Проанализируем, что получилось (обращает внимание на способы выражения эмоционального состояния, цвет, композицию).

**Упражнение 2. «Как понравиться»**

*Цель:* принятие приемов психологической аттракции и реализация их в практической деятельности.

*Задание:* формирование первого позитивного впечатления посредством набора психологических приемов.

*Инструкция:*

А косолапый и рад:

Вот это наряд так наряд!

Как пойду я павлином

По горам и долинам,

Так и ахнет звериный народ:

«Ну, что за красавец идет!» (К.Чуковский. «Топтыгин и Лиса»)

Действительно, для всех нас очень важно первое впечатление, произведенное тем, как человек одет. Но еще большее значение имеет умение сразу расположить к себе собеседника. Аудитория в первый момент встречи воспринимает лектора с позиции трех эго-состояний. Вспомните их. *Эго-состояние «Родитель»* - это наша система жизненных стереотипов, область «надо». *Эго-состояние «Ребенок»* - это сфера эмоций, область «хочу». *Эго-состояние «Взрослый»* - это сфера знаний, информации, трезвого анализа, область «возможно», «разумно».

Разыграем ситуацию: мы находимся на лекции, например по проблемам семейных отношений. В аудиторию вошла молодая лектор. Слушатели восприняли ее по-разному через три эго-состояния.

Вариант 1. Разыграем эти эго-состояния (подгруппа артистов), а лектор попытается их уловить и соответствующим образом отреагировать на поступающие реплики.

Вариант 2. Аудитория выражает эго-состояния через невербалику (жесты, мимику, позы), а лектор пытается «сделать подарки» в виде реализации «Правила 3 плюсов»; 1-й плюс – это имя собеседника. 2-й плюс – это улыбка, 3-й плюс-это комплимент.

Лектору предоставляется возможность использовать их по своему усмотрению (все вместе или по отдельности). На роль лектора выбирается несколько человек.

*Анализ упражнения* (делает экспертная группа в количестве 3-5 человек):

1. Кто из лекторов вам понравился больше? Почему?

2. Какова сила психологического воздействия «Правила 3 плюсов»?

3. От чего зависит эффективность этого правила?

4. Ваши предложения по реализации стратегии первого впечатления?

Вопросы для лектора:

Что вы почувствовали, когда услышали реплики «родителей», «ребенка», «взрослого»?

Насколько быстро, легко, комфортно вам было использовать «Правило 3 плюсов»?

**Упражнение 3. «Первое впечатление»**

*Цель:* формирование умения производить определенное впечатление с учетом выбранного образа преподавателя?

*Задание:* обыграть образ преподавателя.

*Инструкция:* первое впечатление о человеке очень стойкое, и потому нужны сильные воздействующие эффекты, чтобы его изменить. Чаще в начале лекции, доклада мы воспринимаем не его содержание, а личность выступающего. Постараемся представиться с помощью разыгрывания образа преподавателя, например «Наблюдателя» (девиз «Я вас не трогаю, вы меня не трогайте»), «Наполеона» (девиз «Студенты неприятные, но необходимые в моей деятельности»), «Доктора Фауста» (девиз «Я сделаю вас такими, какими хочу видеть»), «Кота Леопольда» (девиз «Ребята, давайте жить дружно!»).

Выберите свой собственный образ, опишите его. На демонстрацию образа дается не более 1 мин. Выполняем задание по принципу игры «Артисты-зрители». Команда актеров выходит из аудитории. Каждый представляет свою роль. Зрители распознают роль преподавателя. Они могут для полного раскрытия образа задать вопросы, предложить некоторые реплики персонажу. Оценка актеру дается по 5-балльной шкале.

*Анализ упражнения:*

1. Как влияет на яркость первого впечатления образ личности лектора?
2. Какие ассоциации, быть может, воспоминания появились у вас в связи с наблюдением того или иного образа?
3. Всегда ли в реальной жизненной ситуации мы сразу реагируем на роль?
4. На что мы обращаем внимание в первый момент встречи?

**Упражнение 4. «Информация»**

*Цель:* передача информации в соответствии с заданным алгоритмом.

*Задание:* подготовить выступление-информацию в виде сообщения или лекции.

*Инструкция:* вам следует представить материал публичного выступления. Продумайте форму выступления (небольшая лекция, отчет, сообщение, доклад). Выберите тему. Не забудьте о структуре выступления: 1-я часть-вступление, здесь главное - привлечь внимание, создать впечатление, установить первоначальный контакт; 2-я часть - основная, здесь стержень состоит в аргументации, точности языка и лаконичности мысли; 3-я часть-заключение, это выводы, личное отношение, указание на нерешенные проблемы, призывы к дальнейшим действиям.

На подготовку выступления отводится 3 мин, на выступление-3 мин. Выступают все по очереди слева направо.

*Анализ выступлений:*

1. Какое выступление производит большее впечатление?

2. Какое выступление более всего отвечает логике построения по предъявленным требованиям?

3. Выделите допущенные ошибки лектора в настрое на восприятие материала, в поведении, содержательном аспекте.

**Рефлексия занятия. Тест «Умение излагать свои мысли»**

*Инструкция:* ответьте «да» или «нет» на вопросы:

1. Заботитесь ли вы о том, чтобы быть понятым?

2. Подбираете ли вы слова, соответствующие возрасту, интеллекту, общей культуре слушателя?

3. Обдумываете ли вы форму изложения мысли, прежде чем высказаться?

4. Ваши распоряжения достаточно кратки?

5. Если слушатель не задает вам вопросов после того, как вы высказались, считаете ли вы, что он вас понял?

6. Достаточно ли ясно и точно вы высказываетесь?

7. Следите ли вы за логичностью ваших мыслей и высказываний?

8. Выясняете ли вы, что было не ясно в ваших высказываниях? Побуждаете ли задавать вопросы?

9. Задаете ли вопросы слушателям, чтобы понять их мысли и суждения?

10.Отличаете ли вы факты от мнений?

11. Стараетесь ли вы опровергнуть мысли собеседника?

12. Стараетесь ли вы, чтобы слушатели всегда соглашались с вами?

13. Используете ли вы профессиональные термины, далеко не всем понятные?

14. Говорите ли вы вежливо, дружелюбно?

15. Следите ли вы за впечатлением, производимым вашими словами?

16. Делаете ли вы паузы для обдумывания?

*Ключ:*

Вы получаете по 1 баллу за ответы «нет» на 5,11,12 и 13-й вопросы и по 1 баллу за ответы «да» на все остальные вопросы.

Подсчитайте количество баллов.

*Результат:*

От 12 до 16 баллов - отличный результат;

От 10 до 12 баллов - средний;

Меньше 9 баллов - плохой.

Анализ результатов позволяет каждому продумать программу развития навыков публичного выступления.

**Анализ занятия. Тест «Атмосфера в группе»**

Поскольку сегодня мы разобрали отдельно каждое упражнение, то в качестве анализа вам предлагаем тест «Атмосфера в группе», который направлен на выявление психологического климата сегодняшнего занятия.

Психологический климат, комфорт, атмосфера - важные элементы публичного выступления преподавателя. Они тоже входят в алгоритм подготовки к публичному выступлению.

*Инструкция:* вам предлагается 10 противоположных по смыслу пар слов. Нужно поставить крестик на шкале в том месте, которое в наибольшей степени отражает атмосферу в группе, на ваш взгляд.

Чем больше суммарный балл, тем лучше атмосфера в группе (её можно оценивать и по составляющим).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбие | 987654321 | Враждебность |
| Согласие | 987654321 | Несогласие |
| Удовлетворенность | 987654321 | Неудовлетворенность |
| Увлеченность | 987654321 | Равнодушие |
| Продуктивность | 987654321 | Непродуктивность |
| Теплота | 987654321 | Холодность |
| Сотрудничество | 987654321 | Отсутствие сотрудничества |
| Взаимная поддержка | 987654321 | Недоброжелательность |
| Занимательность | 987654321 | Скука |
| Успешность | 987654321 | Неуспешность |

**Домашнее задание**

**Продумать темы предстоящей дискуссии, подобрать литературу**

*Инструкция:* тема дискуссии должна быть интересной, касающейся проблем воспитания и обучения (желательно обучающейся молодежи). В теме выделены вопросы для обсуждения. По теме должно быть представлено не менее трех источников научно-методической литературы, публицистической, периодической печати. Заявленная тема может быть представлена наглядно в виде опорных схем, таблиц, видео- или аудиофрагментов.

**Задание для самостоятельной работы**

**«Составление программ и подбор упражнений для саморегуляции»**

*Цель:* снятие барьеров нерешительности, страха, напряжения перед публичным выступлением с учетом индивидуальных особенностей организма и психического состояния преподавателя.

*Инструкция:* саморегуляция позволяет профессионалу создать необходимое настроение для самого себя в моменты ответственных выступлений перед аудиторией. Подберите упражнения, способствующие мобилизации вашего внутреннего самочувствия. Попутно продумайте программу саморегуляции своего психофизиологического состояния. Воспользуйтесь предложенной литературой:

Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства.

Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.

Прутченков А.С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов.

**Информация к теме.**

Любое публичное выступление является актом коммуникации как процесса передачи информации от отправителя к получателю. Отправитель (лектор) должен оказать на получателя (слушателя) определенное воздействие и передать то или иное сообщение с помощью кода: рассказа, сообщения в форме устного или письменного текста.

Во время выступления следует выделить *ориентиры:* тема, аудитория, цель выступления, план выступления.

*Тема-* это предмет данной встречи. Необходимо ограничить тему одной или двумя главными мыслями и четко уточнить смысл (понятийное определение) главных (основных) слов, которые будут раскрывать содержание темы.

*Аудитория-* это слушатели. Следует предположить их реакцию, интерес, отношение к выбранной теме, а также насколько соответствует теме аудитория и что надо изменить в содержании, чтобы быть понятым.

*Цель выступления* зависит от того, какой вид выступления предпочитает лектор. Условно различают *три вида выступлений:*

- инструктивное, его целью является обогащение аудитории знаниями. Здесь очень важен отбор содержания материала;

- эффективное - его цель состоит в том, чтобы убедить, доказать, конкретизировать данные, которые лягут в основу выступления. Здесь важен отбор приемов аргументации и доказательств;

- случайное выступление. Его цель - просто поговорить по поводу того или иного случая. В ходе такого выступления происходит пояснение, объяснение само собой разумеющейся информации.

Публичное выступление, например лекция, может сочетать все три вида, а может реализовываться через какой-то один вид.

*План выступления* состоит из трех частей: вступления, основной части и заключения.

*Вступление:* важно очень хорошо начать, поэтому вступление не должно быть вялым или нейтральным, чтобы не сделать аудиторию равнодушной. Банальное, традиционное начало создает впечатление, что ничего нового не будет сказано, и слушать перестают сразу. Не следует также начинать разговор с призывов к серьезной работе, замечаний, перечисления того, что входит в содержание выступления (т.е. план). Нужно продумать *увлекательное начало.* Здесь необходимо обратить внимание на два момента: во-первых, на создание «психологической одежки» вступления, задачей которой будет создание настроя аудитории, расположение её к лектору.

Существует несколько приемов, правил *«искусства нравиться людям»:*

- «Правило 15 секунд». Основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд, поэтому не следует сразу «рваться в бой», пусть включиться в работу первая фаза контакта – взаимовосприятие, когда лектор и аудитория как бы прислушиваются друг к другу.

- «Правило 3 плюсов»: комплимент, улыбка, имя собеседника.

- «Правило просьбы», включающее в себя: «Правило внушения собеседнику сознания его значительности», «Формулу успеха», «Просьбу о помощи».

- «Правило психологического поглаживания» как единица нашего интереса к собеседнику. Реализуется через речевые фразы-вопросы: «Здравствуйте! Добрый день! Как дела?»

- «Правило юмора».

Во-вторых, следует продумать *собственно начало изложения материала*. Это может быть:

- цитата авторитетного автора, глубокая по содержанию, незнакомая слушателям;

- по рекомендации А.Ф. Кони в начале беседы «что-нибудь из жизни, что-нибудь неожиданное, какая-нибудь странность».

Во время подготовки выступления нужно учесть следующие пожелания:

- вступление не должно быть слишком длинным или коротким. Обычно для него отводится четвертая или пятая часть всего времени, отведенного для выступления;

- во вступлении должно звучать резюме темы;

- вступление должно учитывать ситуацию, время, место, состав аудитории.

Чтобы быть более уверенным в себе, следует заранее подготовить несколько заготовок начала выступления.

Перед началом публичной речи не обращайте внимания на симптомы страха: сильное сердцебиение, ком в горле и т.д. Подобное состояние, наоборот, помогает мобилизовать силы для выступления, оно означает, что вы готовы действовать.

Если не удается перевести подобное состояние в позитив, то рекомендуется выполнить несколько *дыхательных упражнений:*

1. Решительно встаньте, сделайте глубокий вдох. Дышите глубоко в течение 30 секунд. После этого заходите в аудиторию.

2. В течение 30 секунд быстро вдохнуть и два раза медленно выдохнуть, то есть вдох делать в два раза короче, чем выдох. Когда есть сильное напряжение, нужно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 15-20 секунд.

*В основной части выступления следует помнить о двух правилах:*

1. Раскрыть перед слушателями содержание материала – значит постепенно увлечь их тем, что хочет доказать лектор. Надо идти от известного аудитории к неизвестному;

2. не следует бояться повторений: всякая речь хороша сильными местами, которые следует повторять, избавляясь одновременно от второстепенного.

При выстраивании выступления следует обратить внимание на постановку речевых фраз, которые должны быть простыми и понятными слушателям. Логика выступления требует четкой структуры изложения материала. При ознакомлении с материалом человек запоминает 3-4 узловых вопроса, поэтому план выступления должен быть поделен на 3-4 части, каждой из которых должно быть дано название.

Структура изложения может быть:

- антикульминационной, если решение проблемы дается в начале выступления. Она эффективна, когда выступающий мало знаком с аудиторией, не наладил контакт или аудитория не настроена на серьезный лад;

- пирамидальной, когда способы решения затронутой проблемы даются в середине выступления;

- кульминационной, если выводы даны в конце. К такому изложению материала можно прибегнуть, если у студентов большая нагрузка в день вашего выступления. Данная структура позволит включать в работу студентов постепенно. Этот вариант стратегии используется, если аудитория занимается с интересом, не успела устать, то есть ваша лекция приходится на первые пары учебных занятий.

Вербальной общение должно быть ярким, поэтому нельзя игнорировать эмоции слушателей. Говорить следует с воодушевлением, избегать речевых штампов, безразличного тона, обилия терминов, жаргонных слов, слов-паразитов. Нужно аппелировать к положительным эмоциям через создание ситуации успеха. Чтобы заинтересовать слушателей, следует насыщать речь фразами, создающими образы, а также словами, вызывающими перед людьми вереницу картин; если возможно, то использовать сбалансированные предложения и контрастные идеи. Выступлению придадут естественность акцентирование на важных словах и подчинение им менее важных в смысловом отношении, изменение тона голоса и темпа речи, пауза до и после важных мыслей.

Для иллюстрации содержания используют различный фактический материал. Для увязывания фактов в логической последовательности следует ответить на вопросы:

1. Почему это *так*?
2. Как получилось, что это *так*?
3. Когда *так* бывает?
4. Кто сказал, что это *так*?
5. Где *так* бывает?

Используйте приемы:

- логического осмысления предмета, предполагающего, что в фактах выделяются сходство либо противоречивость;

- разъяснения, когда вскрываются ошибки в восприятии фактов;

- детализации – в факте анализируются компоненты, свойства, признаки;

- последовательной конкретизации – при подаче факта в объяснение включаются различные связи, которые заставляют слушателя воспринимать его на личностном уровне;

- разносторонней оценки – раскрывается в диалектической связи факта с другими явлениями действительности;

- обнаружения тенденции – факт интерпретируется в направлении социально-исторического анализа. Интересные факты даются вначале выступления.

*Заключение* должно отвечать трем основным требованиям:

1. Быть достаточно положительным. Когда преподаватель переходит к заключительной части, внимание аудитории опять обостряется. Чтобы овладеть вниманием собирающихся уходить студентов, следует сделать паузу.
2. Закончив выступление, оратор должен поблагодарить аудиторию за внимание.
3. Заключение должно быть кульминационным пунктом выступления. Скомканный финал наносит ущерб всему выступлению. Не следует заканчивать выступление неопределенной фразой типа: «Вот примерно и все», «Заканчиваю, ведь я так вас утомил». Кульминацией могут стать выводы, подчеркивание главной мысли, идеи, которые надо дополнить; можно связать концовку с началом, закончить цитатой, музыкальным фрагментом. Эффективны в конце разговора улыбка, доброе пожелание, надежда на продолжение позитивного контакта.

Во всех случаях последние фразы должны подчеркиваться интонационно, не быть скомканными, торопливыми.

Любое публичное выступление требует определенной подготовки.

Выделим *несколько советов*, на которые следует обратить внимание:

Готовясь к выступлению, надо составить план,который не должен быть чрезмерно детальным. Он составляется с таким расчетом, чтобы каждый пункт можно было изложить за 5-7 минут. *План* – это цепочка посылов и следствий, как бы своеобразная опорная схема, «дерево» основного содержания выступления. Можно воспользоваться такой схемой: Лектор - цель - средства передачи – кодирование – сигнал – слушатель – прием – декодирование – результат, где средства передачи информации – вербальные, невербальные.

*Кодирование* – знаки, выражающие условные обозначения содержания слова или его значения во время выступления; сигнал – запись, рисунок и т.д.; прием – получение информации с помощью органов чувств; декодирование – прием сигналов с помощью индивидуальной интерпретации. На интерпретацию сигналов существенное влияние оказывают время, место, где будет проводиться выступление, психологический комфорт.

2. Следует продумать *организационно-материальные условия* выступления: помещение, его освещение, отопление, акустику, вентиляцию, наличие доски, технических средств, расположение столов и стульев.

**Здравствуйте, а вот и я, или**

**Готовы ли мы к общению**

*Цель:* освоение приемов позитивного налаживания контактов и поиска активного стиля общения. Выявление степени готовности участников тренинга к взаимодействию в ситуации общения.

*План занятия:*

1. Приветствие «Мои пожелания».

2. Упражнение: «Здравствуйте, а вот и я», «Нарисуйте свое имя», «Правила нашей группы», «Качества которые я ценю в людях», «Пожелания друга», «Кто для меня самый чужой», «Кто кого напоминает»

3. Рефлексия: «Разноцветные листы».

4. Домашнее задание: Наблюдение и подбор характеристик литературных персонажей по типам собеседников.

5. Задание для самостоятельной работы: «конкурс на лучшее оформление правил группы».

6. Анализ занятия: дискуссия «Готовы ли мы к общению».

*Вступление*: люди проявляют свою социальную сущность в общении. Общение- многогранный процесс взаимодействия между людьми. В процессе взаимодействия человек создает своеобразный «банк» позитивных способов, приемов, идей, дающих ему возможность устанавливать положительные отношения с другими людьми. Чтобы установить контакт, не всегда бывает достаточно лишь интуиция, нужны и коммуникативные знания, умение, навыки, и развитая способность человека к рефлексии, децентрации личности, которые можно совершенствовать в процессе тренинга.

На первом занятии перед ведущими и участниками стоит задача осознания необходимости тренинга для каждого участника, для группы в целом, и готовность к взаимодействию в процессе общения. Начинаем занятие с рассаживания. Мы будем работать по принципу беседы за круглым столом.

**Приветствие «Мои пожелания»**

*Цель:* Создание настроя на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

*Задание:* Приветствие участников тренинга оформить в виде пожелания.

*Инструкция:* Сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелание. Следим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

*Анализ упражнения:*

1. Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание.

2. Какие состояния появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?

3. Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

**Упражнение 1. «Здравствуйте, а вот и я»**

*Цель:* Развитие навыков самопрезентации, налаживание позитивного настроя на предстоящее общение.

*Задание:* Заявить о себе, показать свою индивидуальность, неповторимость, желание работать и общаться совместно с другими участниками тренинга.

*Инструкция:* Во время налаживания контактов немаловажную роль играет взаимонаправленность, взаимовосприятие партнеров по общению, поэтому бывает очень важным момент подачи себя. Покажи себя, заяви о себе. Способы самопрезентации могут быть самые разные: реклама, объявление, рассказ о себе, песня, афоризм. В общем, все, что поможет окружающим лучше представить вас. Пусть девизом вашего выступления будут слова: «Смотрите, кто пришел!»

*Анализ упражнения:*

1. Презентация кого из участников вам понравилось больше всего, почему?

2. Что нового об участниках тренинга вы узнали?

3. Почувствовали ли вы в процессе выступления, что человек настроен на доброжелательное, открытое общение?

**Упражнение 2. «Нарисуй свое имя»**

*Цель:* Преодоление барьеров контакта.

*Задание:* Изобразить свое тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий.

*Инструкция:* Выбор имени для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека. Задание выполнятся просто: нужно нарисовать свое имя, а затем написать его крупно на приготовленной заранее визитке.

*Анализ упражнения* заключается в обсуждении вопроса: «Почему участник тренинга оставил себе свое имя или взял тренинговое?»

**Упражнение 3. «Правила нашей группы»**

*Цель*: Фиксация правил группы как основы работать в тренинге.

*Задание:* Обсудить и принять основные правила группы.

*Инструкция:* Правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно или принять правило, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор. Участникам предлагается закончить предложение: «В этой группе нежелательно…», «В этой группе опасно…», «В этой группе можно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто…».

*Примерные правила:*

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.

2. Для каждого понятия истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.

3. Наша первая цель - установить позитивные контакты друг с другом.

4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.

5. Мы должны прислушиваться к другим.

6. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

7. Новые участники становятся членами нашей группы, просто по тому, что они садятся в общий круг и остаются.

*Анализ упражнения:*

1. В какой степени предложенное правило ясно участникам?

2. Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?

3. Стоит ли принимать дополнительное правило, или следует ограничиться традиционными?

**Упражнение 4. «Качество, которое я ценю в людях»**

*Цель:* Создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе общения, развития творческого воображения.

*Задание:* Выделить качества, которое каждый из участников тренинга больше всего ценит в людях.

*Инструкция:* Подумайте, какое качество вы больше всего цените в людях. Придумайте или вспомните рассказ, историю, притчу, сказку, которые бы содержали информацию об этом качестве. Желающие представляют свой рассказ, все остальные должны догадаться, о чем идёт речь.

*Анализ упражнения:*

1. О каком качестве шла речь?

2. По каким признакам вы об этом догадались?

3. Совпадает ли мнение рассказчика с вашим?

4. Помогла ли вам форма представления качества вникнуть в смысл того, что говорит собеседник?

**Упражнение 5. «Пожелание друга»**

*Цель:* Осознание участником необходимости пребывания в данной тренинговой группе.

*Задание:* Необходимо сосредоточить своё внимание на целях пребывания в тренинге.

*Инструкция:* Закройте глаза…пусть вам вспомнится тот, кто желает вам добра и искренне заинтересован в ваших успехах. Теперь представьте, что он говорит о том, чему вы научитесь на тренинге. Выберите из его пожеланий два, наиболее важных для вас.

*Анализ упражнения:*

1. Какие цели занятий являются приоритетными?

2. Каково количество совпадений этих целей у участников?

3. На сколько широк диапазон ожиданий в вашей группе?

4. В какой мере ожидаемые результаты каждого участника совпадают с целями тренинга вообще?

**Упражнение 6. «Кто для меня самый чужой»**

*Цель:* Устранение страха, неловкости, негативизма во время общения с отдельными членами группы.

*Задание:* Задуматься и ответить на вопросы:

- Кто из участников тренинга кажется вам в данный момент чужим?

- Почему возможно такое ощущение?

*Инструкция:* В работе любой тренинговой группы некоторые участники чувствуют себя несколько скованно, поэтому не хотят отвечать на вопросы, не принимают участие и т.д. Что бы снять такое напряжение, следует уяснить для себя причину дискомфорта. Оглянитесь вокруг и постарайтесь ответить на вопрос: «Кто из участников в данный момент кажется вам чужим?». Нарисуйте портрет этого человека, выберите карандаши, которые по цвету отражают ваше отношение к нему. Подпишите портрет, поставьте дату, отдайте его тому, кого нарисовали.

*Анализ упражнения:*

1. Каковы критерии чуждости?

2. Насколько широк диапазон определений чуждости?

3. Чувствует ли конкретный участник облегчение после выполненного задания?

4. Кто получил портреты, каковы их ощущения?

**Упражнение 7. «Кто кого напоминает»**

*Цель:* Установление позитивного контакта между участниками тренинга путем восстановления ассоциативных связей.

*Задание:* Для установления положительных отношений восстановить в памяти образы, вызывающие позитивные чувства, и перенести их на участников тренинга.

*Инструкция:* Чтобы наладить контакты, попытаемся перенести на какого-либо члена группы позитивные воспоминания. В течение трех минут подумайте, есть ли среди членов группы тот, кто напоминает вам знакомых людей: родителей, брата, сестру, друга, подругу, и т.д. Запишите на карточке имя того члена группы, который вызывает ассоциации. Укажите, какие чувства (лучше положительные) поражают вас это воспоминание, чем оно вызвано. Передайте карточку члену группы.

*Анализ упражнения:*

1. Кто и сколько карточек получил?

2. Как он к этому относиться?

3. Как чувствуют себя те, кто заполнял карточки?

**Рефлексия занятия. Упражнение «Разноцветные листы»**

*Цель:* Увязывание собственных целей с целями остальных участников группы.

*Задание:* Определение целей работы в группе; формирование ожиданий от работы в тренинге; соотнесение личных позиций с общественными.

*Инструкции:* Впечатление от сегодняшнего занятия, представление о стиле, способов работы группы, атмосфере тренингового занятия попытайтесь выразить с помощью своих образов. На большом листе ватмана участникам дается право изобразить одно из своих представлений рисунком, словом, символом. Каждый может выходить сколько угодно раз, но при этом изображать что то одно. По желанию участнику предоставляется право выбора рефлексии.

Участникам может быть предложен ещё один **вариант задания**.

Участники выбирают себе партнеров и объединяются в четверки. Общее пожелание, не более четырех, должны быть записаны на листе фломастером одного цвета, расставлены в порядке значимости. После этого каждая микрогруппа показывает материал для обсуждения.

**Домашнее задание.**

1. Провести наблюдение за своими собеседниками в учебной аудитории, дома с целью определения типа собеседника (визуального, аудиального, кинеститетического). Сделать небольшие записи.

2. Подобрать литературных героев перечисленных выше типов. Записать примеры на отдельной карточке.

**Задание для самостоятельной работы**

**Конкурс на лучшее оформление правил группы»**

*Цель:* Определение отношения каждого участника в совместной работе в тренинге.

*Задание:* Представить разными вариантами правила, утвержденные как основные для тренинговых занятий. Поощряется творческий подход к их оформлению.

**Анализ занятия. Дискуссия «Готовы ли мы к общению»**

*Вид дискуссии:* Дискуссия по технике аквариума.

*Форма организации работы участников:* Фронтальная.

*Вопросы для обсуждения:*

1. По каким признакам можно определить готовность каждого и всей группы к общению?

2. Как развивался процесс лабиализации?

3. Нужно ли в группе постоянного и хорошо знакомого друг с другом состава давать упражнения на знакомства?

4. Что меньше всего понравилось в занятии?

5. Каковы позитивные моменты методики его проведения?

*Инструкция по проведению дискуссии:* Работа организуется в двух концентрических кругах. Меньший, внутренний, состоит из шести стульев. Сначала во внутренний круг садятся четыре участника, ведущий тоже располагается во внутреннем круге. Начинается обсуждение темы. Дискуссия регламентируется тремя правилами:

1. В процессе всего обсуждения во внутреннем круге должно оставаться одно свободное место.

2. Участник имеет право говорить, только если он сидит во внутреннем круге.

3. В любой момент обсуждения участник, сидящий во внутреннем круге.

Участники имеют право решать, когда им участвовать в обсуждении, когда нет. Им предоставляется право чередования роли активного участника или пассивного наблюдателя.

**Занятие 2. «Контакт, ещё контакт, или**

**Как я совершенствую свои коммуникативные навыки».**

*Цель:* Совершенствование участниками тренинга своих коммуникативных умений и навыков в разных ситуациях общения.

*План занятия:*

1. Приветствие «Ассоциации».

2. Упражнения: «Демонстратор», «Сам себе режиссер», « Потерявшийся», «Конкурс на лучшее оформление правил группы».

3. Рефлексия занятия: «Самораскрытие».

4. Домашнее задание: «Оказываем знаки внимания собеседнику».

5. Задание для самостоятельной работы: «Оценка своей манеры слушать».

6. Анализ занятия: «Мозговой штурм».

*Вступление:* В процессе общения мы решаем разнообразные задачи. Иногда мы стараемся просто информировать человека, часто пытаемся склонить его на свою сторону, не редко отговорить от поступка, предупредить об опасности. Поэтому моменту установления контакта и наша тактика коммуникативного поведения в каждый конкретный момент играют иногда первостепенную роль. Очень важно здесь становиться **что** и **как** сказать, чтобы тебя восприняли, поняли, приняли. Сегодняшнее занятие поможет нам сконструировать разнообразные модели поведения в разных ситуациях общения с помощью разных средств.

**Приветствие «Ассоциации»**

*Цель:* Развитие чувства поддержки, создание доверительной атмосферы для работы.

*Задание:* Дать почувствовать партнеру по общению, что участники настроены позитивно и относятся к нему с доверием и симпатией.

*Инструкция:* Работа организуется по принципу «Ведущий - круг».

В центре стоит стул. Его предлагается занять тому из участников тренинга, кто в данный момент нуждается в поддержке. Желающий садится в центр и поворачивается к собеседникам по часовой стрелке. Тот, напротив кого он оказался, говорит фразу, которая начинается словами: «(имя), ты напоминаешь мне…». Далее дается ассоциация-образ растения, предмета, музыки, времени года- всего что угодно, но без указания черты характера и без оценок. Можно организовать работу по кругу, и тогда каждый будет оказывать поддержку своему соседу.

*Анализ упражнения:*

1. Чтобы было труднее сделать: высказать желание поддержки или оказать саму поддержку?

2. Насколько созданная ассоциация соответствовала человеку?

3. Какие из представленных поддержек оказались, по мнению сидящего в кругу, наиболее удачными/наименее удачными?

**Упражнение 1 «Демонстратор»**

*Цель:* реализация принципа уподобления для определения типов людей.

*Задание:* разыграть ситуации с представлением разных типов слушателей.

*Инструкция:* один из центральных принципов установления контакта с собеседником - это быть как он. Поэтому так важно распознать его так называемую карту реальности, т. е. способы восприятия им окружающего мира. По подготовленным дома карточкам с описанием литературных персонажей разыграть ситуацию с представлением разных типов людей (визуалов, кенестиков, аудиалов). Это можно сделать гротескно, но обязательно ярко, чтобы было понятно, кто есть кто (пример-ситуации из мультфильма «Винни Пух».)

**Упражнение 2. «Сам себе режиссер»**

*Цель:* упражнение заключается в передаче сообщения другим участникам общения и в формировании навыков адекватного восприятия информации.

*Задание:* выбрать сообщение и передать его окружающим с достаточной степенью достоверности.

*Инструкция:* в общении часто бывает так: человек говорит одно, а думает другое. Мы же в недоумении: вроде бы все правильно, но общение не получается. Выберите себе мета-сообщение, в котором хотите потренироваться. Например: «Я уверен в себе», «Я устал», «Я спокоен», «Как вы мне надоели», «Ребята, давайте жить дружно»… А теперь произнесите нейтральные по содержанию фразы, но голосом, интонацией, мимикой постарайтесь передать одно из записанных мета- сообщений. Каждому дается по две попытки. Нужно постараться быть предельно откровенным, иначе не поверят. Работа организуется по подгруппам (4-6 человек). Выступающему члены группы могут давать советы, но следовать ли им - решать выступающему.

*Анализ упражнения:*

1. Зрителям предлагается объяснить, как было воспринято мета- сообщение.

2. Что они увидели и услышали?

3. Вопрос к выступающему: «Трудно или легко было реализовывать задание?»

**Упражнение 3. «Потерявшиеся»**

*Цель:* определение степени доверия к собеседнику в процессе общения.

*Задание:* осознать, насколько глубоко доверие каждого члена группы и как оно влияет на процесс установления контактов.

*Инструкция:* доверительные отношения к партнеру является важной составляющей позитивного общения. Доверия бывают отчасти рационально объяснено конкретным опытом человека, отчасти может быть иррационально, потому что невозможно объяснить, почему доверяешь человеку. Предлагаемое упражнение даст возможность осознать степень доверия между участниками и показать влияние этого доверия на процесс общения. Всем предлагается сесть по удобнее, глубоко вздохнуть, закрыть глаза и представить… Вы путешествуете вместе с товарищами по обширному дремучему лесу… Идете и наслаждаетесь природой, но в какой то миг теряете из виду людей… Вы понимаете, что нет смысла продвигаться дальше. Садитесь и начинаете ждать, может, вас найдет кто-либо из членов группы… (Ремарка для ведущего: на представление дается 1-2 мин.) Теперь задержите это событие в памяти, возвратитесь в реальность*…*

*Анализ упражнения:*

1. Кто именно искал вас в лесу?

2. Как отразилось в этом упражнении ваше доверие к конкретным участникам тренинга?

3. Что помогает или наоборот мешает развитию доверительных отношений в группе в процессе общения?

**Упражнение 4. «Конкурс на лучшее оформление правил группы»**

Участники устраивают выставку работ по оформлению правил группы. Экспертной группой выбирается лучшая.

*Критерии оценки*: эстетичность, оригинальность, соответствие оформления целям тренинга.

Работа-победитель вывешивается для постоянного пользования на весь период тренинга коммуникативных умений.

**Рефлексия занятия. «Самораскрытие»**

*Цель:* определение путем самоанализа настроя каждого участника на процесс учения.

*Задание:* ответить на поставленные вопросы. Найти способы корректировки деятельности.

*Инструкция:* следует закрыть глаза и слушать установки ведущего. Представьте себе шкалу от 1 до 10. «Единица» означает, что вы стесняетесь раскрываться, быть искренним и откровенным в процессе общения, а «десять» -что вы можете быть искренним и откровенным в своих высказываниях. Выберите оценку, которую поставите себе. Не открывая глаз, поднимите соответствующее количество пальцев. Держите их, пока не наступит команда открыть глаза.

*Анализ упражнения:*

1.Почему участник выставил себе такую оценку?

2.Что объединяет тех, кто поставил себе одинаковые оценки?

3.Чья оценка показалась неожиданной?

4.Что может изменить группа, сам участник, чтобы работать лучше?

**Домашнее задание**

**«Оказываем знаки внимания собеседнику»**

*Задание:* продумать знаки внимания, которые можно будет оказать своему партнеру на следующем занятии. Это может быть поздравительная открытка, письмо, подарок или комплимент.

**Задание для самостоятельной работы**

**«Оценка своей манеры слушать»**

*Цель:* развитие и корректировка умения слушать.

*Задание:* анализ ситуаций, в которых наиболее ярко проявлялись навыки активного слушателя.

*Инструкция:* чтобы лучше осознать свое умение слушать, навыки, привычки, рекомендуем каждую неделю проводить анализ ситуаций общения, отвечая на такие вопросы:

1. Какие техники слушанья были мною использованы?

2. Я их применял осознанно или, скорее, интуитивно?

3. Пытаюсь ли я анализировать прошедшую ситуацию общения?

4. Если я слушал лучше, чем раньше, то в чем это выразилось?

5. Замечают ли мои коллеги перемены в моих привычках слушать? Как они на это реагируют?

**Анализ занятия. «Мозговой штурм»**

*Вид дискуссии:* «мозговой штурм».

*Организационная форма работы участников:* коллективная

*Инструкция по проведению дискуссии:* участникам тренинга предлагается обсудить занятие, выделив два аспекта. Во-первых, процесс выполнения упражнения, т.е. как участники его выполняли и что при это чувствовали. Во-вторых, содержание деятельности, т.е. анализ того, что говорили участники, выполняя каждое из упражнений. Всем участникам «мозгового штурма» предлагается высказаться на заданную тему. Выбирается секретарь, который записывает все высказывания. Процесс обсуждения обсуждается ведущим тренинга.

**Занятие 3. «Искусство слушать, или**

**Давайте быть внимательными к собеседнику»**

*Цель:* формирование культуры внимательного слушателя.

*План занятия:*

1. Приветствие «Оказываем знаки внимания собеседнику».

2. Упражнения: «Слушаем тишину», «Испорченный телефон», уровни слушания», «Упражняемся в активном слушании».

3. Рефлексия занятия: «Оценка собственной манеры слушать».

4. Домашнее задание: составить список чувств, которые проявляет человек в разных жизненных ситуациях.

5. Задание для самостоятельной работы: «Составить программу развития своих слушательских навыков».

6. Анализ занятия: «Интервью».

*Вступление:* общение как акт коммуникации реализуется через одно из самых важных коммуникативных умений - умение слушать. Теперь уже доказано, что, чем лучше люди слушают друг друга, тем лучше воспринимаются новые идеи, эффективнее разрешаются конфликты. Умение слушать как метод восприятия информации используется нами намного чаще, чем умение писать и читать. Когда говорят об умении слушать, то часто его отождествляют с умением слышать, которое имеет врожденный, инстинктивный характер. Из-за такого неправильного отождествления перед человеком возникают проблемы общения: потеря важной информации, замешательство, раздражение, неправильное восприятие и понимание инструкций партнера по общению. Умение слупить предполагает утонченный мыслительный процесс, требует от человека определенной дисциплины и затрат энергии. Это активный процесс, но и, пожалуй, наиболее трудный аспект акта общения.

Чтобы научиться слушать, надо овладеть техническими приемами поощряющего отношения к собеседнику; незначительного воздействия на говорящего, способствующего развитию его мысли «на один шаг вперед»; сдерживания эмоций при восприятии информации от партнера по общению; а еще надо уметь определять манеру слушания вашего партнера, видеть тип реакции и уровень слушания. Этому и будет посвящено занятие.

**Приветствие «Оказываем знаки внимания собеседнику»**

*Цель:* показать значимость знаков внимания на активизацию процесса слушания.

*Задание:* оказать знаки внимания своему собеседнику.

*Инструкция:* нормальные, дружеские отношения между людьми невозможны без оказания друг другу знаков внимания. Они выполняют роль «поглаживания» человека. Положительные знаки внимания укрепляют веру человека в свои силы. Сегодняшнее занятие мы начнем с оказания знаков внимания друг другу. Предъявление их собеседнику может осуществляться в разных формах: комплимент, поздравительная открытка, письмо, подарок.

**Упражнение 1. «Слушаем тишину»**

*Цель:* настрой на предстоящую работу, концентрация внимания участников тренинга, разграничение понятий «слушаем», «слышим».

*Задание:* услышать и описать звуки, сопровождающие участника тренинга в момент занятия.

*Инструкция:* сегодня мы настроимся на занятие следующим образом: сядем поудобнее, закроем глаза, сконцентрируем свое внимание и постараемся услышать звуки внутри аудитории и за ее пределами.

**Упражнение 2. «Испорченный телефон»**

*Цель:* демонстрация участникам тренинга приемов слушания.

*Задание:* передать услышанную информацию своему партнеру по общению.

*Инструкция:* давайте вспомним детскую игру «Испорченный телефон». Поиграем в нее... А теперь еще один вариант для взрослых: все участники группы выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили письмо, информацию к размышлению, телефонограмму, содержание которых должны передать следующему участнику группы. Текст вам сейчас зачитают, его можно не передавать дословно, главное - как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст первому участнику группы, который должен передавать его следующему вошедшему, тот - следующему и т. д.

*Вариант письма:*

«Дорогой Джо! Мы живем здесь вот уже две недели, погода в общем хорошая. Морской воздух действует неплохо, но печень моя пошаливает, и я с удовольствием вернусь в Лондон. О Джун ничего хорошего сказать не могу, здоровье и состояние духа у нее скверные, и я не знаю, чем все это кончится».

*Вариант информации к размышлению:*

«В толпе у двери - хорошо одетой толпе, состоявшей из семей докторов и адвокатов, биржевых дельцов и представителей всех бесчисленных профессий, достойных крупной буржуазии, - Форсайтов было не больше 20 процентов, но тете Энн все казались Форсайтами, — да и разница между теми и другими была невелика, - она всюду видела свою собственную плоть и кровь».

*Для телефонограммы* текст составляется таким образом:

1) должно быть три-четыре сложносочиненных и сложноподчиненных предложения;

2) должны быть цифры, имена собственные, указания на время, значимые и незначимые детали.

*Примечание:* если текст при передаче от одного участника к другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, так как передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

*Анализ упражнений 1 и 2:*

1. В чем отличие умения слышать от умения слушать?

2. От чего зависит активность слушания?

3. Какие условия надо соблюсти, чтобы услышать или быть услышанным?

**Упражнение 3. «Уровни слушания»**

*Цель:* соотнесение уровня слушания с типом поведения собеседника, определение влияния уровня слушания на эффективность восприятия.

*Задание:* проиграв ситуацию, определить, на каком уровне слушания осуществлялось общение и как выражалось поведение партнеров по общению.

*Инструкция:* работа будет строиться следующим образом: двое участников, «артисты», проигрывают ситуацию, остальные, «зрители», анализируют, на каком из уровней слушания осуществлялось общение. «Артисты» выбираются по желанию.

*Ситуация для обыгрывания:*

Вспомним типичный разговор двух старушек у подъезда:

- А знаешь, мой внук заработал в армии еще одну лычку! Теперь он у меня сержант!

- А у меня, ты знаешь, в последнее время печень совсем разболелась, сил нет.

- Вот и я говорю, может, теперь ему отпуск дадут.

- Да, отпуск - это хорошо! Видимо, придется теперь в больницу идти.

*Анализ упражнения:*

1. По каким признакам был определен уровень слушания?

2. Как это выразилось в поведении собеседников?

3. Что наиболее характерно для вашей манеры слушать?

**Упражнение 4. «Упражняемся в активном слушании»**

*Цель:* определение характерных признаков типов реакций и приемов в момент активного слушания собеседника.

*Задание 1.* Обсудить коммуникативные качества, необходимые профессионалу.

*Инструкция*: организуется работа в тройках по специальному алгоритму. Вся группа разделяется на подгруппы по три человека, и каждой тройке предлагается обсудить коммуникативные качества, необходимые профессионалу (преподавателю колледжа). Нужно выбрать три самых важных качества и выработать общее мнение в тройке. Предлагается строго выдерживать алгоритм обсуждения: двое беседуют, третий контролирует использование частных приемов слушания. Затем участники меняются функциями. Обсуждение ведут представители триад.

*Анализ задания:*

1. Какие качества были выделены как основные?

2. Какими приемами активного слушания пользовались сами участники обсуждения?

3. Выделите непродуктивные техники слушания в момент обсуждения качеств профессионала.

*Задание 2.* Решив ситуацию, соотнести реакцию собеседника с имеющимися типами реакций: сопереживанием, потоком рекомендаций, критикой, просьбой о дополнительной информации. Записать результаты в предложенной схеме.

*Ситуация 1*

- Неужели эту женщину из нашего отдела повысили в должности только из-за того, что она умеет подлизываться к начальству?! Ведь повысить должны были меня! У меня выше квалификация, и этой женщине не нужны деньги так, как мне. Что происходит?

**Тип реакции**

**А)** Мне кажется, что ты справляешься со своей работой отнюдь не так хорошо, как тебе кажется, иначе повысили бы тебя.

**Б)** Всегда неприятно, когда должность, на которую метишь ты, занимает кто-то другой, особенно если ты чувствуешь, что твоя квалификация выше.

**В)** А случалось ли что-то подобное с тобой раньше?

**Г)** Будь я на твоем месте, я бы рассказал начальнику, какая злость тебя обуревает.

*Ситуация 2*

Не знаю, что и делать! Начальник постоянно просит меня задержаться на работе подольше, чтобы подготовить письма на завтра, а я не могу ему ничего возразить – ведь он мой начальник. Я с удовольствием кое-что бы ему сказала, но просто не могу рисковать.

**Тип реакции**

**А)** Мне кажется, у тебя такое ощущение, что тобой просто пользуются, и ты хочешь найти способ сказать начальнику о его поведении.

**Б)** Будь я на твоем месте, я бы это с ним обсудила. Нужно сказать ему, что ты чувствуешь.

**В)** Если бы ты не позволяла вытирать о себя ноги, то сейчас ты бы могла говорить с ним на равных.

**Г)** И что, твой начальник всегда вел себя с тобой так?

Сравните свои ответы с приведенными ниже:

*Ситуация 1 Ситуация 2*

А) Критика А) Сопереживание

Б) Сопереживание Б) Поток рекомендаций

В) Вопрос В) Критика

Г) Совет Г) Просьба о дополнительной информации

*Задание 3*

*Инструкция:* разыграйте ситуации в парах, показав разные типы реакций (сопереживание, поток рекомендаций, просьбу о дополнительной информации, критику), а затем сравните свою интерпретацию с заданным образцом.

*Ситуация 1*

- Если б у меня были деньги, я не преминул бы воспользоваться этой возможностью; уверен, что смог бы развернуться в этом бизнесе. Человеку всего-то и нужно, что немного общих представлений, здравого смысла и смелости, и у меня все это есть. Нет только денег. Такова жизнь!

*Ситуация 2*

- Все дело в том, что я занимаюсь не тем. Я все тянул и не уходил, потому что четыре года учился в колледже, готовя себя к такой работе. Теперь же я считаю, что для меня лучше было бы бросить ее и заняться чем-то другим – пусть мне даже придется начать с самого начала.

*Образец высказываний на обыгрываемые ситуации:*

*Ситуация 1*

1. Сопереживание: Всегда противно чувствовать, что у тебя нет денег, чтобы заняться бизнесом, в котором можешь добиться успеха.

2. Поток рекомендаций: Что тебе нужно, так это обсудить все с менеджером банка.

3. Просьба о дополнительной информации: О каком виде бизнеса идет речь?

4. Критика: А ты уверен, что сможешь развернуться в этом бизнесе?

*Ситуация 2*

1. Сопереживание: Сменить сферу деятельности после четырех лет обучения в колледже - решение непростое. Понимаю, что тебе нелегко на это решиться.

2. Поток рекомендаций: Лучше бы тебе остаться на старом месте, ведь ты понятия не имеешь, что тебя ждет на новой работе.

3. Просьба о дополнительной информации: А что тебя привлекает на новой работе?

4. Критика: И ты полагаешь, что можно отправить эти четыре года псу под хвост?!

*Задание 4. «Выслушивание».* Показать роль техник активного слушания в процессе общения.

*Инструкция:* работа организуется в парах: один – рассказчик, другой – слушатель. Партнерами выбирается тема для беседы, затем один из них начинает рассказ, а другой просто слушает, ничего не делая и никак не реагируя на партнера. (Важное замечание! Собеседники не должны перейти на беседу, иначе задание теряет смысл.) Затем партнеры меняются ролями и *содержание задания изменяется:* теперь, наоборот, следует помогать партнеру в его рассказе, используя разные техники активного слушания.

*Примерные темы беседы:* «Мои увлечения», «Профессиональные перспективы», «Планы на будущее», «Вещи или люди, которые мне нравятся», «Мир поэзии (музыки)».

*Анализ задания:*

1. Слушание мешает или, наоборот, помогает рассказчику?

2. Что вам хотелось сделать, чтобы увидеть или услышать реакцию партнера?

3. Какими техниками пользовался слушатель, чтобы помочь рассказчику?

*Анализ упражнения:*

1. Система реагирования на услышанное – это интуитивная реакция или система приемов, используемых человеком намеренно?

2. Что ждет от партнера по общению говорящий?

3. Каким образом в реальной жизни вы реагируете на слова собеседника? От чего это зависит?

**Рефлексия занятия.**

**Упражнение «Оценка собственной манеры слушать»**

*Цель:* осознание собственной манеры слушать для улучшения общения и отношений с другими людьми.

*Задание:* определить уровень собственных «слушательных привычек».

*Инструкция:* заполните «Опросник на эффективность общения». В соответствующей колонке поставьте крестик.

**Опросник на эффективность общения**

(бланк самооценки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  **п/п** | **Характеристика**  **процесса общения** | В большинстве случаев | Часто | Иногда | Почти  никогда |
| 1 | «Отключаетесь» ли вы, слушая тех людей, с которыми вы не согласны или которых слушать не хотите? |  |  |  |  |
| 2 | Сосредоточиваетесь ли вы на сказанном даже тогда, когда вам неинтересно? |  |  |  |  |
| 3 | Прекращаете ли вы слушать говорящего, если знаете, что он собирается сказать? |  |  |  |  |
| 4 | Повторяете ли вы услышанное своими словами? |  |  |  |  |
| 5 | Выслушиваете ли точку зрения другого человека, если она расходится с вашей? |  |  |  |  |
| 6 | Берете ли вы что-либо от каждого собеседника, пусть даже самое незначительное? |  |  |  |  |
| 7 | Выясняете ли вы, что значат услышанные вами незнакомые слова? |  |  |  |  |
| 8 | Готовите ли вы мысленно возражения, пока собеседник говорит? |  |  |  |  |
| 9 | Делаете ли вы вид, что слушаете, хотя на самом деле не слушаете? |  |  |  |  |
| 10 | Витаете ли вы мыслями где-то далеко, когда с вами кто-то говорит? |  |  |  |  |
| 11 | Воспринимаете ли вы сообщение целиком, включая его словесное и несловесное выражение? |  |  |  |  |
| 12 | Признаете ли вы, что одни и те же слова для разных людей значат разное? |  |  |  |  |
| 13 | Прислушиваетесь ли вы только к тому, что хотите услышать, не замечая остального? |  |  |  |  |
| 14 | Смотрите ли вы на говорящего? |  |  |  |  |
| 15 | Концентрируетесь ли вы больше на сути сказанного или на внешнем виде говорящего? |  |  |  |  |
| 16 | Известно ли вам, на какие слова и выражения вы сильнее всего реагируете эмоционально? |  |  |  |  |
| 17 | Думаете ли вы заранее, какой цели собираетесь достичь в данном акте общения? |  |  |  |  |
| 18 | Планируете ли вы время, когда лучше высказать свою мысль? |  |  |  |  |
| 19 | Думаете ли вы о том, как другой человек прореагирует на сказанное вами? |  |  |  |  |
| 20 | Учитываете ли вы то, каким образом лучше осуществить акт общения (в письменной форме, устно, по телефону, с помощью доски объявлений, записки и т. п.)? |  |  |  |  |
| 21 | Учитываете ли вы, с каким человеком говорите (чем-то обеспокоенным, враждебно настроенным, незаинтересованным, спешащим, застенчивым, упрямым, нетерпеливым и т. п.)? |  |  |  |  |
| 22 | Перебиваете ли вы говорящего? |  |  |  |  |
| 23 | Думаете ли вы иногда: «А я-то предполагал, что он должен это знать»? |  |  |  |  |
| 24 | Позволяете ли вы говорящему выражать его отрицательное к вам отношение, не занимая при этом оборонительной позиции? |  |  |  |  |
| 25 | Занимаетесь ли вы регулярными упражнениями для совершенствования своего умения слушать? |  |  |  |  |
| 26 | Делаете ли вы записи на память (памятки)? |  |  |  |  |
| 27 | Не отвлекают ли вас посторонние звуки и шум? |  |  |  |  |
| 28 | Слушаете ли вы говорящего, не критикуя его и не осуждая? |  |  |  |  |
| 29 | Повторяете ли вы полученные сообщения и инструкции, чтобы убедиться, что вы их правильно поняли? |  |  |  |  |
| 30 | Выражаете ли вы своими словами то, что, по вашему мнению, чувствует говорящий? |  |  |  |  |

*Вычисление результата:* сверьтесь с нижеприведенной таблицей и проставьте вместо своих крестиков соответствующее данной строке число. Пример: если вы в первой строке в колонке «Часто» поставили крестик, то его нужно заменить числом 2. Затем сложите числа в каждой из колонок и выпишите под каждой из них получившуюся сумму.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера** | **В большинстве** | **Часто** | **Иногда** | **Почти** |
| **вопросов** | **случаев** |  |  | **никогда** |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 1 | 2 | 3 |  |
| 14 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | 1 | 2 | 3 |  |
| 24 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Теперь подсчитайте сумму цифр во всех колонках:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В большинстве  случаев | Часто | Иногда | Почти  никогда | Всего |

Сумма баллов:

110 - 120 - отлично;

99 - 109 - выше среднего;

88 - 98 - нормально;

77 - 87 - посредственно.

**Задание для самостоятельной работы**

**«Составить программу развития своих слушательских навыков»**

*План действий по результатам опросника:*

1. Какие действия вам бы хотелось изменить?

2. Выберите, над чем вам нужно поработать, чтобы стать активным слушателем в повседневном общении с другими людьми, в личной жизни, в профессиональной деятельности.

**Домашнее задание**

**Составить список слов, обозначающих чувства**

**Анализ занятия. «Интервью»**

*Цель:* развитие навыков интервьюирования и структурного анализа деятельности.

*Инструкция по проведению:* проводить интервью предлагается по выбору участников.

*Ключевые вопросы интервью:*

1. Как опыт человека влияет на его активное слушание?

2. Нашли ли применение в упражнениях качества, которые стимулируют активное слушание участников?

3. Выделить наиболее эффективные моменты данного занятия, определив линию развития интереса участников к выполнению заданий.

4. Как устранить возникшие недостатки на следующем занятии?

Комментарии к занятию

При проведении этого занятия акцент делается на процессе выполнения участниками предложенных упражнений. Ведущему предоставляется право выбора заданий, которые есть в занятии, чтобы не затянуть его и не превратить в скучное обсуждение вопросов.

**Занятие 4. «Я и мое восприятие другого человека,**

**или Что же мы чувствуем во время контакта»**

*Цель:* создание условий для рефлексии каждым участником собственного поведения в ситуациях общения и положительного восприятия других участников тренинга через выражение своих эмоций. Развитие способностей разбираться в своих чувствах, проецировать их позитивные проявления на других; формирование эмоциональной открытости, навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.

*План занятия:*

1. Приветствие «Погода».

2. Выполнение упражнений: «Слова, обозначающие чувства», «Три плана», «Общение без слов», «Точно ли мы можем определить, что чувствует другой», «Солнце и планеты», «Парадокс», «Выражение чувств».

3. Рефлексия занятия: упражнение «Мой эмоциональный портрет».

4. Домашнее задание: написать письмо-историю.

5. Задание для самостоятельной работы: «Анализ негативных эмоций».

6. Анализ занятия: «Определение ключевых моментов».

*Вступление:* эмоции являются постоянными спутниками человека. Они отражают окружающий мир в виде переживаний и проявляются в нашем поведении, настроении и взаимоотношениях с другими людьми. Но, к сожалению, большинство людей не умеют выражать свои переживания и чувства собеседнику, предполагая, что окружающие сами должны догадываться о том, что сейчас происходит в их душе. Помимо различных субъективных препятствий, не позволяющих человеку выразить свои чувства (неуверенность

страх, неловкость, стыд и т. п.), существует еще одно – это просто непонимание самим человеком, что он чувствует в настоящий момент и в чем причина его гнева, вдруг появившегося раздражения или радости во время общения с партнером. В особенности данное положение касается отрицательных эмоций, которые, являясь травмирующими или запретными с точки зрения морали, принятой в обществе, вытесняются психикой в область бессознательного. Но данное вытеснение не решает проблемы, эмоции все равно находят отражение в поведении человека, в характере его общения, только теперь они проявляются в искаженном виде и, как правило, носят характер, неадекватный данной реальной ситуации. В быту довольно часто в таком случае употребляется слово «наболело». Непонятные и невыраженные вовремя эмоции осложняют человеку жизнь и затрудняют коммуникативное взаимодействие с окружающими, и чем дальше, тем ситуация все более усложняется, вплоть до ухода человека от общения или проявления агрессии. Для предотвращения нарушения общения и облегчения коммуникации на сегодняшнем занятии предлагаются некоторые упражнения, направленные на осознание собственных эмоций и на умение конструктивной работы с ними.

**Приветствие «Погода»**

*Цель:* создание с помощью образных представлений позитивного настроя на предстоящую работу, определение роли эмоций во время налаживания контакта между людьми.

*Задание:* с помощью картинок природы создать приятные ощущения от контакта с окружающими.

*Инструкция:* часто при встрече с человеком мы испытываем некоторый дискомфорт от дурного настроения нашего партнера, и наоборот, его хорошее настроение заставляет нас забыть свои проблемы. Сегодня приветствие будет несколько необычным. Нужно передать свое настроение партнеру образами природы. Для выполнения упражнения следует встать в два круга. Сначала участники из внешнего круга при помощи прикосновений создают у своих партнеров из внутреннего круга ощущение той или иной погоды. Затем задание выполняет внутренний круг. Картинки природы: лето... Идет теплый дождь... Гроза, тучи, сильные порывы ветра... Зима... Холодно... Сильная метель... Мороз и солнце – день чудесный... Осень... В тихом вальсе кружатся листья... Пасмурно, промозгло, идет противный осенний дождь... Весна... Расцветают цветы... По небу тихо плывут облака...

*Анализ упражнения:*

1. Как смена картинок природы влияла на ваше настроение?

2. Насколько ярко были переданы образы?

3. В какой мере удалось ощутить настроение партнера или передать ему свое?

**Упражнение 1. «Слова, обозначающие чувства»**

*Цель:* исследование реакций отдельных участников на те или иные чувства.

*Задание:* в подготовленном дома списке чувств, написанном партнером по общению, выделить те, которые чаще всего приходилось переживать конкретному участнику тренинга.

*Инструкция:* дома вы сделали заготовки списка чувств. Обменяемся этими списками. В полученном списке следует отметить галочкой те чувства, которые вам хоть раз в жизни пришлось испытать. Затем участники объединяются в пары, чтобы сравнить сделанные пометки.

*Анализ упражнения:*

1. Каковы особенности выражения нами наших чувств?

2. Можно ли выделить природу наших чувств?

3. Что вам в этом упражнении понравилось меньше всего?

4. Как бы вы выполнили его в следующий раз?

**Упражнение 2. «Три плана»**

*Цель:* акцентирование внимания на своих чувствах, отделение их от мыслей и внешнего мира.

*Задание:* почувствовать внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные. Рассказать об этом партнерам по общению.

*Инструкция:* упражнение выполняется в парах. Партнеры закрывают глаза и в течение минуты обращают внимание на ощущения, идущие от своего тела, стараясь как можно полнее почувствовать и осознать свои мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжение и т. д. Через минуту они рассказывают об этом друг другу, начиная словами: «Во внутреннем плане я ощущал...» После этого они рассказывают о тех мыслях, которые сопровождали вышеописанные ощущения, начиная со слов: «В это время я думал о...»

*Анализ упражнения:*

Упражнение обсуждается по кругу всеми участниками тренинга.

1. Что было легче сформулировать: мысли или чувства?

2. Было ли формулирование ощущений во внешнем и внутреннем плане высказыванием чувств или, может быть, это было высказыванием мыслей?

**Упражнение 3. «Общение без слов»**

*Цель:* фиксация внимания на чувствах, возникающих в резуль­тате прикосновений, физического контакта с партнером.

*Задание:* с помощью невербальных средств выразить чувства по отношению к партнеру, дать возможность почувствовать больше доверия к людям, участвующим в тренинге.

*Инструкция:* упражнение выполняется молча. Необходимо встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаться по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий дает команды: закрыть глаза и поздороваться с помощью рук; открыть глаза и двигаться дальше; положить руки на плечи друг другу и посмотреть в течение минуты в глаза партнеру, улыбнуться, опустить руки и начинать двигаться дальше; выразить поддержку партнеру с помощью рук.

*Анализ упражнения:*

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

2. Во время общения вам хотелось сократить или, наоборот, продолжить контакт?

3. Испытывали ли вы во время контакта «флюидные излучения партнера»?

4. В чем они выражались?

**Упражнение 4. «Точно ли мы можем определить, что чувствует другой»**

*Цель:* формирование навыков внимательной концентрации при восприятии партнера по общению.

*Задание:* на основе кратковременного наблюдения определить, что чувствует собеседник.

*Инструкция:* мы выполняем такое задание: сидя в кругу, говорим соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он рассказывает о своем состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными. При выполнении этого задания состояние определяется только по внешнему виду партнера. Отмечаем, что совпадение оценок эмоционального состояния способствует установлению доверительных отношений.

*Анализ упражнения:*

1. Насколько совпали оценки эмоциональных состояний участников занятия?

2. По каким признакам было легче всего определить эмоции соседа?

3. Вам хотелось, чтобы все узнали о вашем эмоциональном состоянии, или, наоборот, вы пытались его скрыть?

4. Определите степень комфортности при выполнении задания.

**Упражнение 5. «Солнце и планеты»**

*Цель:* формирование ощущения связи с другими участниками группы, определение степени энергетического обмена во время общения.

*Задание:* выразить свое отношение, показав это в игре.

*Инструкция:* упражнение выполняется в игровой форме, все встают в круг. В его центре «солнце». На эту роль ведущий может быть выбран двумя способами: или, как в детской игре, считалочкой, или в круг выходит участник, желающий узнать отношение к себе членов группы. Все остальные - «планеты». Они располагаются вокруг «солнца» на таком расстоянии, которое соответствует «близости» их отношений к стоящему в центре: чем ближе, тем большая близость.

*Анализ упражнения:*

1. Какие ощущения появились у «солнца» в момент выстраивания «планет»?

2. Можно ли считать энергетический обмен между партнерами по общению основой конструктивного контакта?

3. Чем мотивировали «планеты» свою расстановку вокруг «солнца»?

**Упражнение 6. «Парадокс»**

*Цель:* исследование парадоксальной природы наших чувств.

*Задание:* внешне выразить чувства, противоположные тем, которые возникают как ответ на реальную ситуацию.

*Инструкция:* часто происходит такое явление: в беседе с человеком мы говорим одно, а чувствуем совсем другое. Нам предстоит поупражняться в стратегии «противоположных полюсов», которая заключается в том, что мы будем учиться намеренно менять смысл выражаемых чувств. Сначала каждый из участников высказывает истинное чувство, а затем обратное тому, которое только что высказал.

Материалом для обсуждения и выражения чувств может служить всем известный кинофильм, литературное произведение, прочитанное ведущим или участниками стихотворение, прослушанный музыкальный фрагмент.

*Анализ упражнения:*

Участникам предлагается назвать хотя бы две вещи, которым каждый научился в ходе этого упражнения.

**Упражнение 7. «Выражение чувств»**

*Цель:* определение представлений участников о возможностях эмоционального реагирования.

*Задание:* обсудить проблему «Как справиться с чувствами».

*Инструкция:* обсуждение проблемы проводится в виде беседы за круглым столом. Следует обсудить такие вопросы:

- Выражение каких чувств считается социально приемлемым?

- С какими чувствами легче всего справиться, когда их начинает выражать другой человек?

Почему нам самим бывает сложно выразить те или иные чувства?

Рефлексия занятия Упражнение «Мой эмоциональный портрет»

*Цель:* осознание человеком своего эмоционального облика, создание целостного представления о нем.

*Задание:* написать или нарисовать свой эмоциональный портрет.

*Инструкция:* данное упражнение является закреплением тех сведений, которые были получены в ходе занятия. Составьте свой эмоциональный портрет. Вы можете написать его в настоящем времени, быть может, это будет портрет будущей эмоциональной жизни, возможно, в нем найдут сочетание прошлое, будущее, настоящее. Для представления портрета хороши все средства: рисунок, рассказ, сказка. В качестве эксперта можно выбрать по вашему желанию кого-либо из участников тренинга, кто даст справедливую оценку портрету. Можно предложить всем вместе оценить представленный портрет.

**Домашнее задание**

**Написать письмо-историю**

*Цель:* выражение отношения к проведенному тренингу коммуникативных умений.

*Задание:* сочинить историю, облачив ее в форму письма.

*Инструкция:* выразите свое отношение к тренинговым занятиям, записав историю, которая как будто происходила в далекой стране. Быть может, это будет печальная или, наоборот, очень веселая история со счастливым концом, история, в которой с героем произошли необычные, важные изменения, и т. д. При этом письмо можно писать от лица разных авторов и обращаясь к разным адресатам.

**Задание для самостоятельной работы**

**«Анализ негативных эмоций»**

*Цель:* осуществление самонаблюдения и самоанализа.

*Задание:* найти ответы на вопросы путем концентрации внимания на негативных эмоциях.

*Инструкция:* для того чтобы снять эмоциональное напряжение, нередко важно понять причину своих негативных проявлений. Рекомендуем задать себе пять вопросов, если вы рассержены (обижены, напуганы):

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?

2. Что я хочу изменить?

3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?

4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько их?

В чем внутренний смысл данной ситуации для меня?

Записывайте ответы на них в течение некоторого времени (одна - три недели). Определите степень помощи данных вопросов в осознании вами вашего дурного настроения во время контактов с другими людьми.

**Анализ занятия. «Определение ключевых моментов»**

*Цель:* акцентирование внимания на процессе выполнения заданий как каждым участником, так и всей группой в целом; определение групповой динамики.

*Вид дискуссии:* панельная.

*Организационная форма работы участников:* групповая.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как участники относились к выполнению заданий?

2. Какие чувства при этом испытывали?

3. О чем участники говорили, выполняя упражнение?

4. Какие составляющие упражнений или упражнения в целом можно перенести в контекст профессиональных отношений участников тренинга на учебных занятиях со студентами педагогического колледжа?

5. Высказать суждение по поводу степени развитости групповой динамики в проведенном тренинговом занятии. Дать свои рекомендации по корректировке групповой динамики.

*Инструкция по ведению дискуссии:* участникам предлагается разбиться на небольшие экспертные группы (по 3-5 человек), в зависимости от количественного состава тренинговой группы. В каждой из подгрупп выбирается ответственный эксперт. Его задача состоит в том, чтобы суммировать полученные ответы и представить их другим участникам дискуссии. После завершения работы в подгруппах все участники возвращаются в общий круг для обсуждения результатов.

**Комментарии к занятию**

Область чувств занимает весьма значительное место в структуре коммуникативных навыков. Все упражнения данного занятия направлены на исследование участниками своих чувств и их проявлений. Следует сделать акцент на том, что данное занятие – это не терапия, а обсуждение социального опыта участников, поэтому основу его составляет принцип «от общего – к частному». Следует особо позаботиться о создании непринужденной атмосферы, чтобы не было эмоциональной напряженности и обсуждение либо не прерывалось совсем, либо не превратилось в систему «вопрос – ответ».

**Занятие 5. «До свидания, мой друг, до свидания, или**

**Общение окончено, общение продолжается»**

*Цель:* закрепление коммуникативных умений и навыков участниками тренинга и настройка их на активное и продуктивное общение в будущем. Рефлексия совместной работы; осмысление результатов личной работы в тренинге; обсуждение перспектив переноса того, чему научились участники в группе, в повседневную жизнь.

*План занятия:*

1. Приветствие «Дары учения».

2. Упражнения: «Чему я научился», «Обратная связь», «География команды», «Письмо-история», «Подсолнух».

3. Анализ занятия: беседа «Планы на будущее».

*Вступление:* сегодняшнее занятие завершает цикл тренинга коммуникативных умений. Мы расстаемся, но общение продолжается в других жизненных и профессиональных ситуациях. В доверительной беседе нам предстоит рассказать о своих чувствах, о том, насколько мы стали общительнее.

**Приветствие «Дары учения»**

*Цель:* выражение благодарности тем членам группы, которые в наибольшей степени помогли конкретному участнику тренинга научиться позитивному общению.

*Задание:* сделать подарок участнику тренинга в знак благодарности за его помощь в учебе.

*Инструкция:* мы работали вместе в течение довольно долгого времени. Каждый сделал то, что было в его силах, чему-то научился сам и внес свой вклад в то, чтобы и другие тоже чему-то научились. Задумайтесь на минутку о том, кому из членов группы вы особенно благодарны. Кто оказал вам существенную поддержку в учебе и чем? Каким-то замечанием? Своим примером? Вопросом? Постоянным противостоянием? Еще чем-нибудь? Когда выражаем благодарность другому человеку, мы тем самым повышаем и самоудовлетворение.

Изо всех, кто помогал вам и оказывал поддержку, выберите только одного человека. Подумайте, какой маленький подарок вы можете ему приготовить. Этот подарок должен быть символом вашей благодарности. Важно, чтобы он был создан вами. Быть может, это будет стихотворение, рассказ, рисунок, афоризм или что-то еще. И пожалуйста, не говорите заранее, кому вы хотите преподнести сюрприз.

Затем, собравшись вместе, участники по очереди торжественно преподносят свои подарки, сопровождая их короткими комментариями, – получается небольшой праздничный ритуал.

**Упражнение 1. «Чему я научился»**

*Цель:* систематизация опыта участников в единую многоцветную картинку.

*Задание:* дописать по выбору любое из неоконченных предложений для того, чтобы определить, что каждый участник тренинговых занятий приобрел для расширения границ своей личностно- профессиональной компетентности.

*Инструкция:* на большом листе бумаги написаны следующие неоконченные предложения: «Я научился...», «Я узнал, что...», «Я нашел подтверждение тому, что...», «Я обнаружил, что...», «Я был удивлен тем, что...», «Мне нравится, что...», «Я был разочарован тем, что...», «Самым важным для меня было...», «В профессиональном плане я подготовлен к тому, что...». Каждому участнику предоставляется возможность записать свой вариант продолжения.

**Упражнение 2. «Обратная связь»**

*Цель:* анализ работы каждого участника в ходе тренинговых занятий.

*Задание:* каждому члену группы дать информацию о том, что в его работе на тренинге встречало одобрение, что мешало другим.

*Инструкция:* каждый участник тренинга делал много такого, что остальные члены группы встречали с одобрением, так как это помогало им или всей команде в целом. Но каждый делал и что-то такое, что другие считали ненужным или даже вредным. Следует высказать одобрение или, наоборот, претензии каждому из участников тренинга. Пусть каждый приготовит лист бумаги. Он должен быть разделен на три колонки: «Продолжай и дальше...», «Пожалуйста, перестань...», «Начни в будущем...». Другие члены команды должны будут вписать туда то, что считают нужным. Затем пусть каждый участник изучит свой листок. Обмен впечатлениями происходит в виде ответов на вопросы:

- Что хочется выполнять, а что нет?

- Что хотелось бы добавить к сказанному?

- Что хотелось бы изменить?

**Упражнение 3. «География команды»**

*Цель:* выяснение мнений участников тренинга о месте и роли каждого члена группы в коллективной работе.

*Задание:* нарисовать совместную картину, которая изображала бы всех членов команды и ее руководителя в виде какого-то образа.

*Инструкция:* данное упражнение поможет составить более точное представление о вашей команде. По-видимому, у каждого участника тренинга есть свой взгляд на то, какое место он занимает в команде: принадлежит ли к кругу центральных фигур, относится ли к «среднему классу» или находится на периферии. У каждого есть и представление о том, каким способом он вносит вклад в работу команды и какую функцию выполняет: является генератором идей, посредником, «совестью» группы и т. п. Однако мы часто упускаем из виду позицию других участников, какое мнение сложилось у них о нашем месте и роли в команде. А ведь это существенно влияет на то, как они общаются и взаимодействуют с нами.

Работа организуется в группах из трех человек. Пусть каждая тройка нарисует совместную картину, которая изображала бы всех членов команды и ее руководителя в виде какого-то образа. На этой картине группа должна быть представлена как нечто целое, а ее члены – как отдельные части этого целого, выполняющие определенную функцию. Например, можно изобразить команду в виде машины, оркестра, усадьбы и т. п. Каждый член команды должен быть обозначен своим цветом, но не следует подписывать имена. Вместо этого на отдельном листе пишется пояснительная записка, в которой объяснялось бы, кто на каком месте изображен.

*Обсуждение:* тройки по очереди выкладывают свои картины в середину круга. Сначала все члены группы, кроме авторов, попробуют их объяснить, определив, кто на каком месте изображен, и расшифровать послание, которое несет в себе композиция картины. И только после этого авторы могут рассказать о том, какие соображения они положили в основу картины. Когда все картины будут таким образом представлены, члены команды могут высказать свои впечатления. Прежде всего следует выяснить, насколько каждый удовлетворен своей ролью.

**Упражнение 4. «Письмо-история»**

*Цель:* выражение отношения к проведенному тренингу коммуникативных умений.

*Задание:* сочинить историю, облачив ее в форму письма.

*Инструкция:* дома вы выразили свое отношение к тренинговым занятиям, записав историю, которая как будто происходила в далекой стране. Теперь каждому участнику тренинга предоставляется право огласить письмо.

*Анализ упражнения:*

1. Что вы испытывали, когда писали письмо?

2. Насколько старались соблюсти принцип открытости и откровенности?

3. Письмо писалось с удовольствием или, скорее, как необходимость выполнения домашнего задания?

4. Насколько эффективной кажется вам эта форма работы для выражения участником своих чувств и отношений?

**Упражнение 5. «Подсолнух»**

*Цель:* определение групповой сплоченности и эмоционального настроя, возникшего от общения каждого со всеми участниками тренинга коммуникативных умений.

*Задание:* движением показать степень сплоченности и «флюидного излучения» каждого и всех участников тренинга.

*Инструкция:* сейчас, в конце наших занятий, мне хочется предложить вам небольшое упражнение, которое называется «Подсолнух». Встаньте широким кругом, затем сядьте на пол и закройте глаза...

Вспомните о том, как мы начинали занятия. Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь... Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу... Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу, и положите руки на плечи своим соседям... Представьте себе, что вы все — это цветок подсолнуха, который медленно покачивается от дуновения ветерка. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо... Продолжая двигаться в том же ритме, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым... Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и опустите руки... Осознайте, что подсолнух уже созрел и каждый из вас сейчас превратится в самостоятельное подсолнуховое семечко... Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь... Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас от подсолнуха, что вы снова одни, но несете в себе при этом энергию зародыша... Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле... Скажите себе: «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста, развития и позитивного общения с другими людьми...» Теперь постепенно откройте глаза... Работа нашей группы завершена.

*Вариант выполнения задания:* образный рассказ ведущего сопровождается музыкой (например, А. Вивальди — «Весна», *«Largo»).*

**Анализ занятия. Беседа «Планы на будущее»**

*Цель:* оценивание эффективности тренинговых занятий в личностно-профессиональном плане.

*Вид дискуссии:* беседа за круглым столом.

*Организационная форма деятельности участников:* фронтальная.

*Вопросы для обсуждения:*

1. В какой мере удалось на занятии реализовать групповую сплоченность в направлении выявления обратной связи?

2. Каков эмоциональный фон занятия?

3. Дать анализ результатов тренинга коммуникативных умений для личностного и профессионального становления участников.

4. Прозвучала ли в высказываниях участников перспектива на будущее и в какой форме она была оглашена?

**Комментарии к занятию**

Данное занятие является итоговым, поэтому здесь важно как можно четче проследить реализацию обратной связи. Занятие имеет как бы два направления: личностные пожелания и удовлетворение профессиональных потребностей. Упражнения позволяют сконцентрировать чувства, интересы участников на том, что дал им тренинг для расширения коммуникативной компетентности.

**Литература**

Беркли-Ален М. Забытое искусство слушать. - СПб., 2009.

Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. - СПб., 2008.

Бачков И. В. Основы технологий группового тренинга: Психотехники. – М., 2008.

Казанский О. А. Игры в самих себя. - М., 2010.

Практическая психология образования / Под. ред. И. В. Дубровиной. - М., 2009.

Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. — М., 2010.

Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н. Ю. Хрящевой. - СПб., 2009.

Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. - М., 2010.

Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальт-терапии. - СПб., 2009.

**Программа социально-психологического тренинга**

**«Искусство детско-родительских отношений» для подростков и их родителей**

**Введение.** Семья как главное социальное звено в нравственном развитии детей. Детско-родительские отношения имеют для нравственного развития подростков первостепенное значение. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия.

Тот факт, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с ними на эмоциональном уровне, пугает и тревожит. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми - подростками, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле. И тогда возникают проблемы, решить которые самостоятельно, без помощи педагога-психолога, практически невозможно.

Родители обращаются за помощью по различным причинам: из-за типичных проблем общения со своими повзрослевшими детьми, сложностей в детско-родительских отношениях, а также эмоциональных затруднений у детей.

Детско-родительская программа выстроена таким образом, чтобы корректировать отношения между родителями и детьми. В процессе занятий родители становятся более сенситивными к своим детям и учатся относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой подросток может чувствовать себя любимым, начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий с ним родитель все время старается понять его чувства, поступки, экспрессию, точку зрения. Такое поведение облегчает ему принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Подросток получает возможность наиболее полно выразить свои творческие способности и одновременно испытать чувство ответственности. Могущество такой свободы – свободы управлять собой, творить, повелевать, быть глупым, угрюмым, серьезным, просто радоваться полноте жизни, не боясь быть отвергнутым или наказанным, – это, без сомнения, переживание, в высшей степени облегчающее и стимулирующее личностный рост подростка. В процессе тренинга подростки и родители получают друг у друга поддержку, учатся правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию и развитию у детей адекватной самооценки, позитивного самоотношения, рефлексивных навыков и коммуникативных способностей, являющихся показателями нравственности личности.

Программа включает 10 занятий, продолжительность каждого 3 часа. Занятия проводятся не реже одного раза в 2 месяца.

Для проведения занятий требуется игровой зал большой площади, с ковровым покрытием.

**Целью** совместного тренинга для подростков и их родителей является повышение психолого-педагогической компетентности и овладение новыми моделями поведения в отношениях со своими детьми и преподавателями, нравственного развития учащихся и их родителей.

В качестве **задач** можно обозначить следующие:

*1. Коррекция отношений родителей и детей:*

- установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с подростком;

- улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;

- достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;

- выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, уважительного и гуманного отношения к окружающим;

- устранение тревожности, дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях;

- урегулирование уровня эмоционально-волевой деятельности;

*2. Коррекция отношения к «я» (к себе):*

- формирование наиболее адекватной самооценки;

- приобретение уверенности в себе, создание и принятие внутреннего «я»;

- укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;

- обучение приемам саморегуляции психического состояния; развитие рефлексивных умений в конкретных жизненных ситуациях, связанных с нравственно-этическим выбором;

*3. Коррекция отношения к реальности (к жизни):*

- приобретение навыков выбора и принятия решений в ситуациях нравственного выбора, укрепление волевых качеств;

- формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру, мотивации к собственному личностному росту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Занятие 1. «Знакомство»**

Цель. Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы.

Занятие 2. «Наш Мир»

Цель. Осознание разницы между «миром» подростка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; приобретение навыков анализа причин поведения подростка исходя из позиции самого подростка.

Занятие 3. «Все мы чем-то похожи»

Цель. Развитие взаимодействия между членами группы, умения почувствовать друг друга, осознание своих индивидуальных качеств.

Занятие 4. «Почувствуй себя любимым»

Цель. Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны; активизация сил, развитие навыков и умений выражать свои чувства.

Занятие5. «Путь доверия»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

Занятие 6. «Агрессия и стресс»

Цель. Работа с агрессией и стрессом; осознание этих состояний, отработка навыков конструктивного общения, самоконтроля, адекватных способов выражения агрессии и выхода из стрессовых состояний; проигрывание различных эмоций и состояний.

Занятие 7. «Душевная погода»

Цель. Раскрепощение живой души, снятие страхов, преодоление неуверенности в себе; повышение самооценки, принятие себя, установление доверия к миру и окружению, душевного равновесия.

Занятие 8. «Жизнь Земли»

Цель. Формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру; расширение представлений о мире; развитие наблюдательности, навыков невербального общения, эмоциональной экспрессии.

Занятие 9. «Сделай себя счастливей!»

Цель. Развитие партнерства и сотрудничества родителя с ребенком, умения отстаивать свои права, высказывать свое мнение, приобретение навыков равноправного общения, сознание чувства полноты жизни, ощущения счастья.

Занятие 10. «Все вместе!»

Цель. Подведение итогов.

**Занятие 1. «Знакомство»**

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия, каким темам они будут посвящены; раскрывает философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми: признание и уважение личности подростка и стремление к сотрудничеству.

*«Связующая нить»*

Цель. Создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единая целая семья в этом мире...»

*«Какая рука у моей мамы (папы), у моего сына (дочери)»*

Цель. Установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Подростки и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, родная, и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

*«Знакомство»*

Цель. Сближение участников группы.

Участники садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка и говорит, какие черты характера особенно ему нравятся. Дети подтверждают слова родителей. То же самое делают дети, представляя своих родителей.

*«Молекулы»*

Цель. Повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

*«Игра без правил»*

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Участники тренинга садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог между родителями и детьми.

*Упражнение «Карта моей жизни»*

Очень тяжело бывает расставить в жизни приоритеты, понять, что для тебя важнее и чем можно поступиться. Мы тратим время нашей жизни и силы на работу, общение, увлечения, у нас есть обязательства и хобби, которые доставляют удовольствия. Исследовать из чего состоит ваша жизнь, и понять, устраивает ли вас эта картина – значит взять контроль над ситуацией, и строить жизнь по желанному сценарию.

Цель: Исследовать сферы своей жизни и их соотношение. Способствовать гармонизации жизненных приоритетов: семья, работа, учеба, друзья, хобби и т. д.

Организация: Визуализация проводится на ковриках. Заранее приготовьте все для рисования: бумагу (формат А 2), цветные карандаши, фломастеры. Во время упражнения включите тихую, спокойную музыку.

Длительность упражнения: 20-30 мин.

1. Визуализация:

«…Представь себе, что вся твоя жизнь на настоящий момент – это большой город, в котором есть все, что бывает в обычном городе: жилые дома, дороги, предприятия, стадионы, парки и детские площадки. Представь себе, что ты поднимаешься над этим городом на высоту птичьего полета. Отсюда весь город виден как на ладони. Ты не можешь разглядеть мелкие детали и подробности, но зато тебе видны районы этого города, магистрали, которые их соединяют. Вот, к примеру, ты пролетаешь над районом, который называется «Моя семья». Какую площадь он занимает в городе твоей жизни? Что он в себя включает? Где находится? А вот еще один район – «Моя работа». Он отличается от предыдущего, не правда ли? Из каких сооружений он состоит? Что в нем примечательного? Рассмотри подробно все, что ты видишь, и отправляйся дальше – это часть города под названием «Отдых». Где она расположена? Как велика? Может быть, она включает в себя парки или сквер, а может быть, там есть аттракционы или кинотеатр – посмотри и запомни, из чего состоит район «Отдых». Ты отправляешься дальше, и видишь часть города, которая символизирует твое общение – «Друзья и знакомые». Исследуй её, как можно подробнее. Осталось ли еще что-то, что входит в черту твоего города? Как называются эти части? Какие они по размеру? А теперь обрати внимание, как соединены между собой районы – дороги, мосты, переходы? Что находится в центре города, а что на периферии? Какие наиболее примечательные сооружения есть в твоем городе? Может быть здесь есть стадионы или зоопарк, памятники, фонтаны, театры, предприятия, больницы, магазины. Где они расположены? Ты видишь город своей жизни – он лежит как на ладони. Какие чувства вызывает у тебя это зрелище? Что бы тебе хотелось изменить в этом городе? Что нового хотелось бы построить? В какую сторону он будет развиваться? Запомни все увиденное и, когда посчитаешь возможным, возвращайся и открывай глаза…»

2. Участникам предлагается нарисовать карту Города своей жизни. Обратите их внимание, что город рисуется таким, какой он есть в настоящее время.

3. По мере окончания работы дайте возможность участникам побеседовать в парах об образах визуализации и своего рисунка, дать пояснения по карте, которую они изобразили.

Вопросы:

- Из чего состоит город моей жизни и мое отношение к этому?

- Что меня устраивает и вызывает радость?

- Что меня не устраивает и почему?

- Что бы я изменил?

- Какие пути изменений я вижу?

Как и в любом метафорическом упражнении, важно, чтобы участники от образа перешли к анализу соотношения сфер своей жизни. Если в результате работы возникнет желание что-то поменять в рисунке, это можно сделать, но обязательно осознать – как в реальной жизни можно осуществить это изменение?

Рефлексия «Связующая нить...»

Выполняется по аналогии с первым упражнением, только в данном случае участники по кругу: 1) характеризуют настроение, 2) высказывают свои чувства — что понравилось, что нет и почему.

**Занятие 2. «Наш мир»**

«Связующая нить» (См. занятие 1)

Дети, передавая клубок, говорят о том, что они хотят. «Я хочу... полетать на планере, чувствовать себя счастливой, иметь больше друзей» и т.д.

«Подари улыбку»

Цель. Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

Танец «Цветок»

Цель. Энергетическая подпитка, восстановление сил, развитие умения побыть наедине с собой, прислушаться к внутреннему «я».

«В лабиринтах судеб» сюжетно – ролевая игра (студентка родила ребенка и по настоянию своей мамы оставила его в роддоме, ребенка усыновили, через год она пришла за помощью, чтобы ей вернули сына).

Цель: Формирование и развитие нравственно-половой культуры у юношей и девушек, у юношей - чувства мужского достоинства (умения быть сильным, справедливым, великодушным и т. п.), а у девушек - чувства, женского достоинства (умение быть красивой, доброй, чистой).

Упражнение для родителей «Мир глазами моего ребенка»

Данные упражнения хороши тем, что они сразу включают в себя исследовательскую, эвристическую задачу.

Цель: Способствовать осознаванию родителем ценностей, потенциалов, проблем своего ребенка. Формировать принятие «иного взгляда», уважение к иному мировоззрению и поведению.

Организация: Изготавливать коллаж удобнее всего на полу. Понадобятся коврики, бумага для фона (формат А 2), журналы с картинками в большом количестве, ножницы на каждого, клей, карандаши. Во время работ включите негромкую музыку.

1. Визуализация:

«Представь себя на месте своего собственного ребенка. Представь, что тебе столько же лет. Постарайся почувствовать себя в теле ребенка… Прими ту же позу, которую часто принимает твой ребенок… Почувствуй одежду на своем теле… Посмотри на себя в зеркало. Нравится ли тебе, что ты там видишь? Устраивает ли тебя твоя одежда? О чем ты мечтаешь, когда смотришь в зеркало? А теперь осмотри свою комнату. Как ты себя чувствуешь в этой комнате? Какие вещи, предметы тебе особенно дороги? Что тебе не нравится? Если бы тебе позволили, что бы изменилось в твоей комнате?

Теперь ты представляешь себя вне дома. Куда ты идешь? С кем? Какое у тебя настроение? Чем ты любишь заниматься, когда уходишь из дома? Посмотри на город, который тебя окружает, на людей, на своих друзей. Какие чувства вызывает у тебя то, что ты видишь? Где ты любишь бывать? Сумей увидеть в своем воображении любимое место. А теперь те места, тех людей, те ситуации, которые тебе не нравятся, вызывают страх, злость, раздражение. Представь себе своих родителей… родных, близких тебе людей. Чем вы занимаетесь? Что ты делаешь вместе с родителями? Что ты при этом чувствуешь? Какой ты видишь свою маму? Своего отца? А теперь представь картинку, когда вы все счастливы, когда вам хорошо? Чем вы занимаетесь, где вы находитесь, как вы выглядите?

Представь себе, что тебе снится сон, и в нем исполняются твои самые заветные желания. О чем твой сон? Какие образы встают перед тобою? Запомните все, что вы увидели. Когда будете готовы - откройте глаза…»

2. Участникам предлагают сделать коллаж «Мир глазами моего ребенка».

Правила изготовления коллажа:

Работа делается из вырезок из журналов - картинок и надписей. Можно их компоновать в разных комбинациях, что-то дорисовать или дописывать.

Во время работы желательно не разговаривать.

Образы визуализации и картинки могут не совпадать, главное, чтобы бы совпадало общее настроение коллажа.

Время изготовления коллажа - 45 мин.

3. Обсудить в парах работы:

Раскрыть содержание, рассказать о своем отношении: нравится ли то, что получилось.

Ответить на вопросы партнера.

Выслушать ассоциации собеседника по поводу коллажа.

Поменяться местами.

Вопросы к участникам:

- Что нового вы поняли из этого упражнения?

- Как вы относитесь к своей работе?

- Какое отношение это имеет к жизни?

- В чем различается ваше восприятие мира и восприятие вашего ребенка?

- Какие чувства и переживания у вас вызвала эта работа?

«Игра без правил» (См. занятие 1)

Дети и родители говорят друг другу о том, что они любят: «Я думаю, что ты любишь...» Важно, чтобы желания относились к природе, искусству, профессиональной деятельности, и т.д.

Упражнение на принятие себя «Да – нет»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми, принятие друг друга, развитие навыков общения.

Родители и дети сидят на ковре, опираясь на спину друг-друга. При этом доверительно произносится: «Да – нет», «Нет – да».

После упражнения – обсуждение: что проще говорить «да» или «нет»?

Домашнее задание (См. приложение 2)

Рефлексия «Связующая нить» (См. занятие 1)

**Занятие 3. «Все мы чем-то похожи»**

«Связующая нить»

Передавая клубок, участники говорят о том, кем бы хотели быть. «Я бы хотел (а) быть...». «Имя»

Цель. Развитие нравственных взаимоотношений, знакомство с особенностями характера участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.

Упражнение «Мой ребенок (мои родители) в образе растения»

Это упражнение относится к проективной арт-терапии. Отличие от теста заключается в том, что оно является эвристическим, то есть человек сам делает выводы, интерпретирует нарисованное. Образ выбран не случайно: через изображение ребенка, родителей в образе растения с большой долей вероятности можно судить о субъективных особенностях восприятия. Кроме того, упражнение вызывает у участников большой интерес – возможность исследовать самого себя, своё поведение в отношении к друг-другу. Наблюдайте за процессом рисования, он тоже станет предметом обсуждения. Очень часто люди смущаются - «Я не умею рисовать». Скажите, что в этом упражнении умение рисовать может даже помешать, и чем дальше человек уйдет от художественных штампов, тем лучше.

Цель: Исследование особенностей восприятия родителями своих детей и наоборот - детьми своих родителей. Способствовать оздоровлению детско-родительских отношений.

Организация: Все необходимое для рисования: бумага, карандаши, мелки. Если в группе присутствуют мама и папа одного ребенка, предложите им сесть подальше друг от друга. Во время рисования включите негромкую, спокойную музыку.

Длительность упражнения: 30-40 мин.

1. Предложите участникам нарисовать своего ребенка, родителей в образе растения. В инструкцию не стоит включать какие-либо ограничения, пусть люди нарисуют такие растения, как им захочется - деревья, цветы, кустарник или домашние растения.

2. После того, как все закончат рисовать, предложите каждому по очереди рассказать о своем растении: что за растение? Где растет? Какое оно?

По ходу рассказа задавайте вопросы, направленные на конкретизацию деталей:

- Что может означать нераскрывшийся бутон?

На процессе создания рисунка:

- Я заметила, что вначале ты рисовала цветок в горшке, а потом стерла и нарисовала землю, почему?

Отношения и чувства:

- Тебе нравится это дерево? И т.п.

3. Предложите участникам ответить на вопрос:

- Какое это имеет отношение к твоему ребенку, (к твоим родителям)?

4. Не исключено, что в процессе обсуждения кому-то из участников захочется исправить свой рисунок. В этом случае обязательно спросите, что его не устраивает, и что означают исправления:

- Если ты сделаешь цветочный горшок побольше, что это будет означать? А что это значит - предоставить свободу? Каким образом ты можешь предоставить свободу своему ребенку?

Вопросы к участникам:

- Что нового я узнала о своем восприятии ребенка (родителя)?

- Как это отражается на моем поведении и воспитании?

По ходу упражнения обращайте внимание на состояние и чувства людей «здесь и теперь». Будьте готовы к тому, что у людей возникнут глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Все рисунки необходимо сохранить, возможно, что участники тренинга еще захотят к ним вернуться и поработать во время следующих встреч.

Танец на сплочение группы

«Тень»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умения подстраиваться под другого.

Все участники разбиваются на пары (родитель с подростком). Звучит фонограмма спокойной музыки. Один человек (родитель) – «путник», другой (подросток) – его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точь-в-точь скопировать движения «путника». Через некоторое время участники меняются ролями.

Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «присесть», «проскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т.д.

После игры – обсуждение.

«Упрямый»

Цели. Повышение самооценки, развитие ощущения свободы, автономности при общении с родителями, самоконтроля, внимания.

Родители и дети в кругу. Выбирается самый принципиальный подросток. Его мама — ведущая. Мама дает команду, все выполняют ее, а ребенок — наоборот. Например, все поднимают руки вверх - он опускает их вниз.

Групповое обсуждение на тему: «Жить как все лучше, чем выделяться и быть яркой индивидуальностью».

Цель. Столкновение взглядов двух поколений. Формирование способностей высказывать свое мнение и умение «слушать» и «слышать» своих оппонентов.

Разминка.

Дети и родители называют все, что может объединять людей: например, семья, дружба, беда, праздник, поход и т.д.

Презентация

«Игра без правил»

Важно, чтобы в игре участники с помощью выражения «Я думаю, что ты не любишь...» открылись друг другу «как есть» – теми своеобразными чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда – вот так я чувствую, вот так я вижу...

«Машины»

Цели. Налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Участники группы разбиваются на пары (родитель и подросток). Подросток в роли «машины» – родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение пяти минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

Домашнее задание (См. приложение 3)

Рефлексия «Связующая нить»

**Занятие 4. «Почувствуй себя любимым»**

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я люблю...».

«Ласковое имя»

Цель. Создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

Игра-песня. (Родители должны вспомнить «первую» песенку, которую спел их малыш, а дети - «колыбельную» песню, которую пела им мама).

Цели. Раскрепощение участников группы, развитие способности к самовыражению, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение «Все в твоих руках»

Мы в силах руководить любым своим эмоциональным состоянием. Важно перестать бороться с самим собой, отнестись с вниманием и пониманием к тому, что происходит с нашей психикой. И тогда борьба сменяется диалогом, договором, управлением. Это упражнение направлено на работу с ленью – состоянием, которое для многих является непреодолимым препятствием для дел и достижений.

Цель: исследовать состояние лени и способствовать управлению им.

Организация:

Важно, чтобы в процессе выполнения упражнения всем участникам было удобно. Объясните процедуру и предложите каждому найти удобное место и положение. Вероятно, кто-то будет выполнять его на полу, кому-то удобнее будет на стуле или за столом. На каждого участника понадобится кусок мягкой глины (с кулак или больше, для пластичности можно добавить немного растительного масла), подставки, на которых можно лепить, влажные салфетки, спокойная, нейтральная музыка.

Длительность: 40-50 мин.

Ход:

1. Раздайте глину и предложите участникам занять удобное место

2. «Возьмите глину в руки, помните её, почувствуйте её пластичность…

А теперь положите глину перед собой, прижмите её ладонью. Почувствуйте, как ваши пальцы погружаются в глину. Закройте глаза и вспомните своё состояние лени. Подумайте о деле, которое вам лень делать. Вспомните, что с вами происходит, как вы поддаетесь своей лени. Почувствуйте, как лень затягивает вас, точно так же, как этот кусок глины, который обхватил и обездвижил вашу руку. Расслабьте свою ладонь, позвольте глине полностью завладеть ею. Вспомните, что происходит с вами, когда лень полностью одолевает вас: не хочется двигаться, думать, чувствовать. Только покой и бездействие. Теперь попробуйте слегка пошевелить пальцами… приложите усилие, чтобы оторвать руку от глины… Возьмите глину в свои руки и слепите образ своей лени. Действуйте спонтанно, доверьтесь тому, что делают ваши руки…»

3. Лепка.

4. «Посмотрите на то, что у вас получилось. Придумайте имя своей лени. Какая она? Чем она плоха и чем хороша? Когда она к вам приходит и зачем она вам нужна?»

5. Участники садятся в пары и рассказывают друг другу о том образе, который они слепили и о своем состоянии лени. Собеседники могут задавать друг другу вопросы.

- Что нового вы узнали о своем состоянии лени?

- Какие чувства у вас вызывает сделанный образ? Хочется ли что-то в нем изменить?

- Для чего вам нужна ваша лень?

- Удалось ли почувствовать контроль над ленью и как этого можно достичь?

«Паровозик»

Цель. Развитие произвольности, умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

Звучит веселая музыка. Участники встают друг за другом и крепко держатся. Первый человек – «паровозик», все остальные – вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы он ни во что не врезался, и чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому участнику важно побывать и в роли «паровоза», и в роли «вагона».

После игры обязательно обсуждение по вопросам:

– какая роль понравилась больше и почему?

– какой «паровоз» был более заботливым и осторожным?

«Мы тебя любим»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый подросток по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». «А, ты, кого больше всех любишь»? «Больше всех люблю тебя»! С такими словами обращается к кому либо-из участников, приглашая его на свое место, в центр круга.

«Игра без правил»

С помощью выражения «Я люблю, когда ты...» дети и родители высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера, фильмы, растения, и т.д.).

«Налаживание взаимоотношений»

Цели. Возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (подросток и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) – большая, надежная, теплая, сильная. Дети – беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» подросток отвечает: «Я тебя люблю!» – и так по очереди сколько захочется.

В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

Домашнее задание (См. приложение 4)

Рефлексия «Связующая нить»

**Занятие 5. «Путь доверия»**

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я могу...».

«Передай сигнал»

Цели. Сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Повторяется несколько раз.

Упражнение «Волшебники»

Мечтать мы учимся в детстве. И именно тогда у нас возникает вера в хорошее или разочарование. Вспомнить детские мечты – значит прикоснуться к источнику радости, а исполнить их – это вернуть себе ощущение чуда. Не стоит пренебрегать возможностью осчастливить себя, даже если прошло уже много лет. Это упражнение дает возможность людям проявить свои самые лучшие качества и проявить себя в роли Внутреннего Родителя.

Цель: Способствовать оживлению детских переживаний, которые лежат в основе истинных желаний; развивать умение заботиться о себе, уверенность, оптимизм.

Организация: Понадобится бумага для письма, собственная детская фотография. В комнате надо приглушить свет, зажечь свечи, включить музыку. Можно выполнять упражнение, лежа на полу.

Длительность: 30-40 мин.

Ход:

1. Инструкция:

Положите перед собой свою детскую фотографию. Внимательно посмотрите на ребенка, изображенного на ней. Вспомните самые радостные и светлые эпизоды своего детства: игры, друзей, праздники, подарки… Вспомните, как ждали прихода Деда Мороза и верили в чудеса… Сейчас вам предстоит окунуться в мир детской мечты…

Возьмите ручку в левую руку (если вы правша) и напишите письмо от лица ребенка. Представьте себе, что это письмо адресовано Волшебнику – вы можете написать о своих мечтах и желаниях, о том, чтобы вы хотели получить в подарок. Постарайтесь писать спонтанно, не подвергая сомнению и не анализируя то, что вы просите.

2. Участники пишут письма. Темп написания может быть любой – дайте возможность всем дописать до конца.

3. Все письма вместе с фотографиями упаковываются в конверты и передаются: от детей – родителям и наоборот.

Проявите всю фантазию, на которую вы способны, желание и выдумку, чтобы исполнить описанные мечты.

5. Продолжение упражнения. По очереди каждый участник перевоплощается в Волшебника и дарит свои подарки или исполняет желание, описанное в письме. Письма возвращаются авторам.

P. S. Можно ограничиться написанием писем и предложить участникам самим исполнить свои детские мечты. В конце обсуждение.

«Слепой и поводырь»

Цели. Формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека (эмпатия).

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников – «слепой», второй – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» – провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся.

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

Групповое обсуждение на тему: «Человеку свойственно разное, но все-таки по своей природе он добр».

Цели. Развитие коммуникативных способностей, раскрытие новых качеств в себе и у своих родителях.

«Игра без правил»

Тема игры «Я могу доверить тебе...».

«Ежик»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

Упражнение проводится в парах (родитель и подросток). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго – завернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением.

– Как вы себя чувствуете?

– Какая роль понравилась больше и почему?

– Где можно использовать такие прикосновения?

Домашнее задание (Cм. приложение 5)

Рефлексия «Связующая нить»

**Занятие 6. «Агрессия и стресс»**

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я злюсь, когда...».

Упражнение «Стресс - опасности и возможности»

Сложные жизненные ситуации и неразрешенные проблемы вызывают у человека уныние и ощущение своей беспомощности. Каждому знакомо такое состояние. Длительное нахождение в нем приводит к стрессу, или даже к заболеванию. Выходом нередко является изменение отношения к происходящему, то есть ситуация остается той же, но эмоциональные переживания становятся меньше, либо вовсе исчезают. Возникает философское отношение – «И это тоже пройдет». Эта визуализация может стать тем образом, который поможет людям самостоятельно помогать себе в стрессовых ситуациях.

Цель: Способствовать снятию эмоционального напряжения, выходу на ресурсное состояние. Развивать умение смотреть на ситуацию со стороны.

Организация: Лежа на ковриках. Во время упражнения включите тихую, спокойную музыку.

Длительность упражнения: 20-30 мин.

Визуализация «Океан»

Подумай о своей проблеме, которая вызывает стресс. Это может быть насущная проблема, или то, что когда-то произошло и до сих пор воспоминания об этой ситуации вызывают у тебя напряжение. А может это просто тревожные мысли. Представь себе проблему зримо, так, как будто это происходит прямо сейчас. Почувствуй, как твое тело реагирует на эти переживания: напрягаются мышцы, учащается дыхание, гулко и быстро начинает биться сердце. Тебя охватывают сильные чувства: злость, раздражение, страх или паника. Может тебе стыдно или ты чувствуешь себя виноватым.

Представь себе, что твоя проблема - это бушующий океан. Огромные, тяжелые волны поднимаются над поверхностью и с грохотом, брызгами падают вниз. Сильный, шквалистый ветер гонит волны вперед. Низкое, свинцовое небо нависло над океаном, хлещет дождь, слышны раскаты грома. Представь себя суденышком, которое сопротивляется стихии. Его несет по волнам, заливает дождем, бьет ветром. Почувствуй то колоссальное напряжение, которое возможно себе представить в борьбе с бушующим океаном.

Теперь мысленно нырни под воду, не глубоко от поверхности. Вой ветра и шум воды стали тихими, приглушенными. Сильные, разрушительные волны сменились плавным колебанием воды, серый цвет - голубым мерцанием. Вместе с этим начинает расслабляться твое тело, уходит напряжение, успокаивается дыхание, становится равномерным сердцебиение. Представь себя рыбой, свободно плывущей в водяной толще. Твои движения плавны и неторопливы, ты легко преодолеешь колебание воды и то, что происходит на поверхности, тебя мало волнует.

Мысленно опустись на самое дно океана. Здесь царит покой и умиротворение. Волнение и буря совсем не слышны. Неспешно двигаются глубоководные рыбы, морские животные и моллюски совершают свой грациозный танец. Звуки почти отсутствуют. Представь себя раковиной, лежащей на дне океана, неподвижной и безучастной. Максимально расслабь свое тело, успокой дыхание и раствори сознание. Почувствуй свою безучастность, покой, неподвижность…

Теперь опять мысленно перенеси себя на поверхность океана. Ты - крейсер, большой, мощный, сильный. Твои турбины работают исправно, корпус тверд и прочен. Океанские волны разбиваются на миллионы брызг, когда встречаются с носом крейсера. Стихия не в силах нанести ему ущерб. Он совершает свой путь, точно следуя намеченному курсу. Почувствуй, как уверенно ты справляешься с ситуацией, переживаешь жизненную непогоду, решаешь возникающие проблемы. Мысленно скажи себе - «я с этим справлюсь» и сделай ревизию того потенциала, который хранится в твоей душе, в теле, в уме.

А теперь представь себе спокойный океан, переливающийся множеством бликов, легкий бриз и пронзительно голубое небо. Рано или поздно океан твоей жизни успокоится, буря сменится штилем, и ты сможешь насладиться гармонией и безмятежностью, которую можно по достоинству оценить, лишь пережив бурю.

Упражнение можно оставить без обсуждения. Если будут желающие, предложите им поделиться ощущениями, мыслями, выводами.

Упражнение «Суд совести»

Переживание вины – одно из самых тяжелых эмоциональных состояний. Вина помогает нам становиться более нравственными, чуткими к чужой боли, заставляет нас взвешивать свои поступки и задумываться о поведении. Но бывают переживания, которые сродни унынию, чувство вины необусловлено – просто мы привыкли быть виноватыми. Это неконструктивная вина: ничего исправить нельзя, а состояние мешает жить, лишает радости.

Цель: Способствовать осознаванию причин переживания вины и возможности реабилитироваться. Развивать умение прощать себя, находить оправдания своим поступкам.

Организация: подгруппы по 3 человека и один пустой стул.

Длительность проведения: 45-50 мин.

Ход:

1. Предложите участникам разделиться на подгруппы по 3 человека, сесть рядом и поставить один пустой стул. Дальше каждый вбирает себе роль:

«Подсудимый» - считает себя виноватым в каком-то конкретном поступке (поведении).

Например: «Я мало внимания уделяю своем ребенку», «Я обидела маму и она расплакалась».

«Адвокат» - находит оправдательные аргументы – почему человек так сделал?

«Прокурор» - озвучивает «суд совести» - усугубляет обвинительный монолог.

2. Все участники по очереди проигрывают роли. Важно, чтобы речь шла о конкретном случае, избегайте абстрактных рассуждений. И «Адвокат» и «Прокурор» могут задавать поясняющие вопросы.

3. Когда «Обвиняемый» посчитает возможным, он пересаживается на свободный стул и выносит сам себе приговор. Если приговор оправдательный, то надо перечислить конкретные аргументы:

«Я не могу поступать по-другому, потому, что я обеспечиваю семью».

«Я имею право на свои собственные чувства, даже если они не нравятся моим близким».

Если приговор обвинительный, то необходимо указать способ реабилитации – действий, направленных на заглаживание вины:

«Я обязуюсь каждые выходные не менее 2 часов посвящать ребенку».

«Я обязуюсь позвонить маме и попросить у неё прощения».

Вопросы:

- Какие чувства вы пережили во время упражнения?

- Какой вы вынесли вердикт и почему?

- Что вам дается легче – обвинять или оправдывать себя?

- Ваш случай – это конструктивная или неконструктивная вина?

«Представь себя...»

Цели. Создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр (придумывает заранее, от лица какого героя фильма, сказки, литературного произведения он будет действовать) и называет это имя.

Например: «Я – Золушка», «Я – Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа. После того как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так три раза. Человек, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

Танец свободы и победы «Святой Георгий»

Цели. Снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочение группы.

Это древний танец, в котором стоящие в хороводе участники группы «убивают» воображаемым копьем представленного в центре круга дракона (змея, противника и т.д.). При этом благодаря эффекту групповой динамики снимается значительная часть груза от чувства вины, который распределяется между участниками танца. Профилактике возникновения и усиления чувства вины за проявленную агрессию служит другой повторяемый элемент танца – танцующие идут под веселую музыку по кругу и радуются, что «убили» дракона. При выражении радости каждый проявляет свои чувства свободно, как хочет и как может.

Групповое обсуждение на тему «Чего больше в «русской душе: добра или зла»?

Цель. Каждый участник высказывает свое мнение на этот поставленный вопрос.

«Ворвись в круг»

Цели. Снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

— Что вы чувствовали, когда были частью круга?

— Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг?

— Что почувствовали, когда получилось проникнуть в круг?

Участники называют все, что может чувствовать и переживать человек, например радость, грусть, злость, счастье...

Презентация

«Игра без правил»

Тема упражнения «Я злюсь и раздражаюсь, когда ты...».

В данном задании важно искренне, честно и открыто высказать свои чувства обеим сторонам, посмотреть на себя глазами другого.

«Только вместе!»

Цели. Физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

Пары желательно менять: ребенок – ребенок, родитель – родитель.

После игры обсуждение.

– С кем вставать и садиться было легче всего?

– Что было самым трудным в этом упражнении?

Домашнее задание (См. приложение 6)

Рефлексия

**Занятие 7. «Душевная погода»**

«Связующая нить»

Тема «Я боюсь...».

«Передай по кругу»

Цели. «Оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом повзаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирю, печеную картошку.

Визуализация «Наследие»

Тема семейного наследия может возникнуть на тренингах детско-родительских и семейных отношений. Поднимая её, надо помнить, что у участников могут возникнуть тяжелые чувства и воспоминания: обиды, непонимание, боль. Этой визуализации предшествует работа по переосмыслению детского опыта, терапия переживаний. Кроме того, тема рода для многих является сложной в связи с недостатком информации. В этом случае предлагается накануне дома составить генеалогическое дерево. Это стимулирует поиск материала и подготавливает к работе с семейным наследием.

Цель: Переосмысление семейного наследия, как передачи ценностей, носителем которых ты являешься. Способствовать формированию ощущения общности со своим родом, восприятия родительской функции, как миссии.

Продолжительность: 25-30 мин.

Организация: Текст читается под музыку.

Текст визуализации:

Представь себе, что ты листаешь семейный альбом. В этом альбоме собраны фотографии твоих предков и родственников. Может быть, этот альбом существует на самом деле и тебе надо лишь вспомнить эти снимки. А может быть, ты придумаешь его в своем воображении. Пусть тебя не смущает, что ты не помнишь, или не знаешь, как выглядели твои прабабушка или дед – это не важно. Можешь придумать им любую внешность. Главное – это понять, что они существовали. Ты смотришь на их изображения и вспоминаешь их имена. На фотографиях отражены вехи их жизни. Их внешность, одежда, позы отражают их характеры, привычки, образ жизни, слабости…

А теперь представь, что у тебя очень большой праздник: день рождения, юбилей или празднование достижения в твоей жизни. Это праздник, на котором не будет посторонних людей, и сюда не придут твои друзья и знакомые – соберутся только родственники. По этому случаю накрыт большой стол, и вот уже гости заняли свои места, и ты сидишь во главе стола… Люди, которые пришли тебя поздравить – те, кто передал тебе частицу своей крови, и твоя внешность, и твой характер подобно мозаике созданы из частичек их личностей. Возможно, многих из этих людей тебе уже никогда не увидеть: они ушли в мир иной. Но в своем воображении ты можешь воспроизвести их лица и представить их гостями на твоем празднике. Внимательно осмотри всех присутствующих, встреться взглядом с каждым, каждому вырази свое почтение. Может быть, кто то из этих людей сейчас присутствует в твоей жизни, но ваши отношения далеки от родственных? Посади и их за свой стол, почувствуй, что вы ветви одного рода.

Итак, необычное торжество начинается. И как положено, ты услышишь здесь много приятных и важных слов, и получишь необычные, значимые для тебя подарки.

Первым говорит самый старший и самый почитаемый представитель вашего рода. Может быть, это твой прадед, а может быть бабушка – представь себе того, кого тебе хочется увидеть в этой роли. Послушай, о чем слова этого человека? Какое напутствие он дает тебе? Этот человек дарит тебе свой подарок: предмет, в котором есть тайный смысл, талисман, который будет помогать тебе на жизненном пути.

А теперь выслушай слова кого-то из своих родителей. Твоя мама, или отец, тоже хочет сказать что-то очень важное. Эта речь не похожа на обычный тост – в этих словах сконцентрирована мудрость их жизни. О чем эти слова? Какой подарок ты получаешь от своих родителей?

Настала очередь говорить тому из твоих родственников, кто близок с тобой по возрасту: брат, сестра или дядя, которого ты воспринимаешь, как ровесника… Выслушай его слова и прими то, что он хочет тебе подарить.

А теперь дошел черед до самого младшего за этим столом – твоего ребенка. Он тоже хочет сказать свое слово: о том, за что он тебе благодарен и что еще ждет от тебя. И у него тоже есть, что подарить тебе.

Ваш праздник продолжается. Гости за твоим столом , как им и положено, едят, веселятся, ведут неспешные беседы. Ты обводишь взглядом всех присутствующих и понимаешь, что эта встреча – лишь плод твоего воображения. Но с каждым из этих людей у тебя существует незримая связь: кровное родство. На протяжении многих лет, десятилетий создавались различные комбинации характеров и судеб – собиралось лучшее и особенное, а не важное и дурное отметалось. И ты сейчас, как эстафетную палочку, передаешь своему ребенку ценности своего рода. В чем они состоят? Что является вашим родовым наследием? Ответы на эти вопросы тебе еще предстоит найти… А сейчас мысленно попрощайся со своими родственниками… Мысленно захлопни семейный альбом… И возвращайся в своё настоящее.

Вопросы к участникам:

– Какие чувства и переживания вызвало упражнение?

– Какой дар оказался для вас самым ценным?

– Какие слова и кем произнесенные для вас сейчас очень значимы?

«Что бы сказала мама?»

Не секрет, что наша самооценка – дело рук родителей, воспитателей, родственников и просто знакомых людей – всех тех, кто окружал нас в детстве. Мы присваиваем их мнение и делаем своим. Иногда, по разным причинам, взрослые люди наделяют ребенка характеристиками, которые становятся комплексами на всю жизнь. Сделать самооценку действительно «само» поможет это упражнение. Не смотря на аналитический характер работы, оно может затронуть очень серьезные и глубокие переживания.

Цель: Анализ значимых установок и отношений, осознавание причин возникновения различных категорий самооценки.

Организация: Для упражнения потребуется бумага и фломастеры.

Длительность: 20-25 мин.

Ход:

1. Разделить лист пополам по вертикали. Слева выписать имена наиболее значимых в детстве людей (до 8-10 лет). Их должно быть 5-8 чел. (мать, отец, бабушка, старший брат, воспитатель и т. д.).

2. Справа написать оценочные суждения «Что бы он сказал обо мне?». Важно, чтобы фразы писались спонтанно, не подвергаясь большому анализу.

3. Проанализировать полученный материал:

- Какие характеристики для вас до сих пор важны и оказывают влияние на самооценку?

– Чего больше – положительного или отрицательного?

– Чья оценка для вас была особенно важна?

4. Участники выбирают по одной оценочной категории (отрицательной), которая важна и оказывает влияние. Эта характеристика пишется крупными буквами на листе.

5. Все встают и держат надписи на уровне груди. По сигналу ведущего, участники хаотично перемещаются, встречаются парами и задают друг другу вопрос: «Ты…..?» (глупый, выскочка, толстая, неумелая и т. д.). В ответ партнер задает такой же вопрос, но с характеристикой, которую видит на листе. Отвечать на вопрос не надо.

6. «Стоп-кадр». Ведущий предлагает вспомнить, какие чувства переживались во время действия и подумать, где вы себя чувствуете таким? По желанию отвечают несколько человек.

7. Предложите участникам перевернуть лист с надписью и написать противоположную характеристику: каким я хочу быть и как хочу себя чувствовать? (глупый – умный, выскочка – активный, толстая – привлекательная, неумелая – способная и т. д.). Важно, чтобы слово было подобрано самим участником и отражало желаемую самооценочную категорию.

8. Действие с перемещением продолжается. Но теперь на вопрос: «Ты….?», следует ответ: «Да, я ….».

Вопросы.

– Какие чувства и мысли вызвало это упражнение?

– Кто и как повлиял на вашу самооценку?

«Живые руки»

Цели. Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, принятие друг друга, формирование тактильного восприятия.

Упражнение. Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «узнают» своих родителей и детей только по рукам. После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

Домашнее задание (См. приложение 7)

Рефлексия «Связующая нить»

**Занятие 8. «Жизнь Земли»**

«Связующая нить»

Тема «Я хочу, чтобы все...».

«Доброе животное»

Цели. Создание позитивного настроения, сплочение группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит совместно полетать, походить, попрыгать, подышать и т.д. После выполнения упражнения игроки проговаривают свои чувства.

Танец «Противоположности»

Цели. Поработать с противоположными эмоциями, развитие двигательной экспрессии, фантазии, способности к самовыражению.

Танцуют парами. Один из участников танцует грустный танец, а другой – веселый. Можно предложить другие пары чувств: нервный – спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый – довольный, трусливый – смелый, унылый – полный надежд и т.д.

Каждые 1-2 минуты участники меняются ролями.

«Любовь слепа»

Всем знакомо это выражение. О чём оно? О том, что, полюбив, мы часто не замечаем всех качеств своего любимого. Причем как положительных, так и негативных. Но всё ли дело во внезапно настигшей нас любви?

Слепота на первом этапе естественна и обоснована. Мы не знаем друг друга. Но часто мы стараемся как можно дольше удерживать себя в этом состоянии, культивируем

в себе его, стараемся не открывать глаз и как можно дольше продлить эти порой выгодные для нас моменты.

Цель: исследовать поведенческие модели: «ведомый – ведущий», «ведёт – ведусь».

Организация: необходимо достаточное пространство для передвижения участников. По всей площади расставляются стулья и нетяжелая мебель. Можно организовать препятствия в виде подушек, ковриков. Негромкое музыкальное сопровождение с различными темпами и настроением. Плотные повязки на глаза по количеству участников.

Предупреждение: На протяжении всего упражнения тренер следит за тем,

чтобы не создавались травмоопасные ситуации.

Длительность: 15-20 минут.

1. Участники делятся на пары. Каждому завязываем глаза плотной тканью.

2. Участникам предлагается в течение пяти минут продвигаться в произвольном направлении вместе. Разговаривать между собой не разрешено.

Сначала всем весело, затем в парах зачастую начинаются сложности. Чем дольше длится упражнение, тем тяжелее участникам.

«На слепой любви долго не протянешь» – намеренно затягиваем упражнение.

3. Следующий этап – один из участников в паре снимает повязку с глаз. Упражнение продолжается с теми же условиями: продвигаемся в произвольном направлении молча. Возможно в этот момент наступление кризиса отношений.

4. На третьем этапе участникам предоставляется возможность вести себя любым образом: «Сейчас вы можете делать то, что вам хочется делать!». Кому-то захочется снять повязку, а кому-то – избавиться от слепого, некоторые начнут активно разговаривать.

5. После выполнения упражнения, участникам предлагается в парах рассказать

о своих переживаниях по ходу упражнения и родившихся выводах.

Вопросы:

- Какие чувства вызвало упражнение?

- Что нового вы узнали о себе и своих партнерских отношениях?

- Какое состояние – ведомого или ведущего – вы выбрали? Созвучно ли это вашему жизненному опыту?

- Какие вы видите преимущества того или иного положения для вас? Увидели ли вы новые, заинтересовавшие вас, аспекты противоположной позиции?

- Какие выводы, возникшие в процессе обсуждения, вы хотели бы реализовать

в повседневной жизни?

«Найди свою пару»

Цели. Снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (эти названия повторяются на двух карточках). Надпись должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

«Игра без правил»

Участники высказывают пожелания: «А вот бы...» (стать невидимкой, найти волшебную палочку, никто не болел, ты была бы всегда молодая и т.д.).

Так между ребенком и родителем происходит обмен надеждами и опасениями.

«Сиамские близнецы»

Цели. Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-то нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

После игры следует обсуждение.

– Что было труднее всего?

– Понравился ли нарисованный вами рисунок?

– Что необходимо для сотрудничества?

Домашнее задание (См. приложение 4)

Рефлексия «Связующая нить»

**Занятие 9. «Сделай себя счастливей!»**

«Связующая нить»

Тема «Я мечтаю...».

«Комплимент»

Цели. Создание позитивного настроения, умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии.

Предварительная беседа с помощью вопроса: Что такое комплимент?

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит комплимент по кругу.

Танец «Распускающийся бутон»

Цели. Активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать, плавно, одновременно, не опуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру. «Коктейль удовольствия»

*Удовольствие* – это состояние, бесспорно, желаемое, но для многих труднодостижимое. Причина может скрываться в непонимании своих собственных источников удовольствия и стремлении получить его не тем способом. Очень часто люди руководствуются традиционными правилами: отдохнуть, поспать, поесть, сходить на вечеринку, пригласить гостей. Но в итоге получают скуку и усталость вместо ожидаемого удовольствия.

Цель: Исследовать собственные источники удовольствия, их приоритетность и количество. Способствовать осознанному использованию возможных способов получения удовольствия.

Организация: Упражнение выполняется сидя в кругу. На каждого участника понадобятся бумажные силуэты бокалов и набор карандашей. Можно в процессе упражнения включить негромкую, спокойную музыку.

Длительность упражнения: 30-35 мин.

1. Каждому участнику предлагается составить список того, что доставляет ему удовольствие и радость.

2. Список обсуждается в парах, даются комментарии и пояснения.

3. Вторая часть упражнения состоит в том, что надо составить «коктейль удовольствия» - на бумажных силуэтах символически изобразить источники удовольствия. При этом не стоит давать слишком жесткую инструкцию – нарисовать все, что описано, пусть люди действуют спонтанно.

4. Все бокалы пускаются по кругу. Участники просто рассматривают то, из чего состоит «коктейль удовольствия» других людей.

Вопросы:

- Какие чувства и переживания вызвало упражнение?

- Оцените свой «коктейль», какие ингредиенты туда вошли и почему?

- Что является для вас важным, какие источники удовольствия доставляют вам большую радость?

- Что бы вы хотели добавить и что исключить за ненадобностью?

**«Вернисаж достижений»**

В работе с низкой самооценкой очень важно сделать ревизию своих достижений. Зачастую люди склонны к недооценке того, что ими достигнуто, воспринимают успехи в работе, рождение детей, отличные дипломы и просто свои умения, как нечто должное, то, что может сделать каждый.

Цель: Способствовать восстановлению чувства самоуважения через осознавание своих достижений. Развивать умение рассказывать о своих умениях и достижениях.

Организация: Начало упражнения – визуализация, проводится лежа на полу. Продолжение – рисование, можно провести там же, или предложить участникам вернуться на стулья. Для упражнения понадобятся покрывала по кол-ву участников, бумага для рисования, карандаши, бумажный скотч, паспарту (желательно), музыка для визуализации.

1. Текст визуализации:

Представь себе, что ты приходишь на выставку, где собраны очень ценные и прекрасные вещи, фотографии, картины. Она организована в прекрасном месте и занимает несколько залов. Ты поднимаешься по парадной лестнице и у входа замечаешь свою фотографию. Надпись под фотографией означает, что это выставка твоих достижений. Тебя встречают, как самого долгожданного гостя, тебя окружают родные, близкие тебе люди, друзья, сослуживцы и те, с кем тебе довелось встречаться в самых разных местах. Кого-то ты сразу узнаешь, кого-то нет. Эти люди организовали выставку в честь тебя, и ты становишься первым её посетителем. Все экспонаты выставки подписаны, и можно без труда узнать, о каком твоем достижении идет речь. Может что-то тебе покажется малозначительным и недостойным внимания, может что-то тебя удивит, а что-то порадует. И вот, ты проходишь в первый зал. Он называется «Моя семья». Осмотри, что выставлено в этом зале? О чем рассказывают надписи под экспонатами? Какой экспонат кажется тебе наиболее значимым? Ты идешь дальше и приходишь в зал «Моя работа». Картины, предметы, фотографии… Может быть, здесь есть письма и подарки от тех людей, с кем пересекались твои профессиональные пути, тех, кто с благодарностью вспоминает тебя, как специалиста. Твоим достижением являются все деньги, заработанные тобой. Представь себе самые значительные покупки, которые были сделаны на эти деньги – они тоже размещены в этом зале. Ты идешь дальше и приходишь в зал «Мои умения». Ты и не догадывался, как много, оказывается, ты умеешь! От скромного рукоделия до умений, которые сложно представить в материальном воплощении: умения дружить, любить, хранить верность, веселиться и искренне сочувствовать. Это тоже достижения – достижения твоей души. Представь их в виде экспонатов на выставке. Есть еще другие залы, и у тебя есть время походить по ним… Какой экспонат тебе показался самым важным на выставке? В этой экскурсии тебя сопровождают люди – те, кому ты дорог и кем любим и уважаем. Это тоже твое достижение – достижение взаимоотношений… Ты возвращаешься назад, еще раз осматривая экспозицию. Благодаришь своих друзей за этот сюрприз…

2. В парах рассказать о том, что было увидено и прочувствованно.

3. Предложите участникам нарисовать один экспонат выставки – то, что больше всего запомнилось и показалось важным. Очень желательно все рисунки поместить в паспарту.

4. Рисунки вывешиваются на стену и организуется экспозиция: «Самые замечательны достижения нашей жизни».

5. Каждый участник по очереди становится экскурсоводом. Он должен очень подробно и детально рассказать о своем экспонате.

Вопросы к участникам:

Какие чувства вызвало упражнение и почему?

Удалось ли заполнить залы экспонатами своих достижений? О чем говорят ваши достижения?

Что из рассказанного другими людьми вызвало самые сильные чувства – удивило, восхитило, порадовало?

«Театр»

Цели. Развитие выразительности движений, коммуникативных возможностей, снятие страхов.

Участники делятся на две группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни («У зубного врача», «Контрольная работа в школе»). «Зрители» (незадействованные члены группы) должны угадать, что пытаются показать их товарищи.

Подвижная игра по выбору участников группы

«Путаница»

Цели. Создание позитивного настроения, развитие организаторских способностей, повышение самооценки.

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в круг, протягивают друг другу руки, делая при этом несколько шагов вперед, и захватывают случайно попавшиеся руки. Водящий «распутывает путаницу».

Сказка

«Цвет-предмет»

Цели. Развитие внимания, ассоциативных связей, активизация мышления. Преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Ведущий называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет того цвета и передает ход другому, задавая цвет.

«Игра без правил»

Тема «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь...» (через десять лет, через год, через день — будешь красивым, уверенным в себе, сильным, добрым, у тебя будут хорошие друзья и т.д.).

Родителям не надо бояться запрограммировать своего ребенка на хороший жизненный сценарий. Однако, давая позитивную установку, нужно не забывать о том, что слишком часто источник несчастья — в завышенных притязаниях.

«Скульптор и глина»

Цели. Тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Ребенок – «глина», родитель – «скульптор». Задача «скульптора» – сделать из «глины» прекрасную статую, «скульптор» сам решает, как будет выглядеть эта «статуя», как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают «статуи», пытаясь угадать, что слепил «скульптор».

После упражнения следует обсуждение.

– Что чувствовали?

– Понравилась ли форма, которую тебе придали?

Домашнее задание

Ведущий предлагает подумать, в какие игры из ранее предложенных участники хотели бы поиграть на последнем занятии.

Рефлексия «Связующая нить»

**Занятие 10. «Все вместе!»**

Связующая нить

*Тема* «Я желаю всем...».

«Встреча на мосту»

Тема прощения обид актуальна для любого тренинга, связанного

с взаимоотношениями. Трудности работы связаны с тем, что человек, причинивший боль, остался в далеком прошлом. Нет возможности или желания с ним встречаться и выяснять отношения, но можно сделать это в своем воображении.

*Цель*: Способствовать отпусканию прошлых обид, разрыванию эмоциональной связи с «тенью прошлого».

*Организация:* Проводится как обычная визуализация – лежа на покрывалах, под музыку.

Прекрасный солнечный день. Ты идешь по берегу реки. Это широкая, полноводная и спокойная река. Тебе легко и спокойно. Свежий ветерок обдувает твое лицо. Слышен шелест листвы, негромкий плеск воды.

Ты вдыхаешь полной грудью воздух и зажмуриваешься от удовольствия. Но неожиданно темнеет – туча наползает на солнце и сразу становится прохладно. Твое внимание привлекает движение на противоположном берегу. Там идет человек. Это мужчина. Он тоже идет вдоль берега, и тоже смотрит в твою сторону. Ты с трудом различаешь его лицо, но что-то подсказывает тебе, что вы знакомы. Ты продолжаешь свой путь, ускоряя шаг. То же самое делает он. И тут ты догадываешься, что это за человек.

С этим мужчиной тебя многое связывает, раньше, возможно очень давно, вы были знакомы, может быть даже близки. И неприятное чувство охватывает тебя: когда-то этот мужчина причинил тебе боль. Воспоминания всплывают в твоей памяти, ты видишь эпизоды вашей жизни, ты заново переживаешь горечь и обиду. Между тем ты подходишь к мосту.

Он соединяет два берега реки. И ты решаешься ступить на мост. То же самое делает мужчина. Вы медленно идете навстречу друг другу… Вот уже хорошо различима его фигура… уже можно рассмотреть, во что он одет… уже видно выражение его лица. И тут, внезапно, яркий солнечный луч пронзает тучу. Он освещает, словно прожектор, средину моста, по которому вы идете. Вступаете в это солнечное пятно и подходите друг к другу. Это неожиданная встреча с прошлым, и у вас есть возможность сказать друг другу важные, не сказанные в свое время слова. А может быть, слов много и не надо, достаточно посмотреть друг другу в глаза. Вы встретились, чтобы попрощаться, чтобы простить друг другу обиды, чтобы сбросить груз боли. Скажи то, что тебе хочется сказать… Сделай то, что хочется сделать… Выслушай ответ мужчины. Пришло время расставаться. На прощание он дарит тебе небольшую вещь. Может быть, она напомнит тебе о прошлом.

О том, что кроме обид были другие чувства и переживания. Ты благодаришь его за подарок. Ты благодаришь его за урок. За то, что ты стала сильнее и мудрее, за то, что научилась ценить любовь. Вы поворачиваетесь и уходите в противоположные стороны. Ты идешь на свой берег, он – на свой. Ты идешь, убыстряя шаг, и замечаешь, что туча рассеялась и вновь светит солнце. И вновь твою душу наполняет радость. Но в твоем сердце появилась мудрость, и у тебя в руках находится подарок, как символ того, что ты прошла и этот урок. Ты оборачиваешься назад и не видишь никакого моста. Ты смотришь на другой берег – он пуст. Ты идешь вперед. Идешь, не оглядываясь…

Это упражнение относится к развивающим и не требует обсуждения и рационализации.

При желании можно задать вопрос: «Кто хочет поделиться?».

«Четыре желания»

Осознание своих желаний - это первый шаг к их исполнению. Часто люди желают чего-то не конкретного: быть счастливым, богатым, любимым. «В чем для тебя счастье? А что значит для тебя – быть богатым? А в чем должна выражаться любовь?» - ответы на эти вопросы помогают лучше понять себя и достигнуть того, что желанно. Еще бывает так, что человек связывает свое желание с другими людьми: «пусть он на мне женится, или – пусть ребенок поступит в институт». Еще вариант - полностью положиться на удачу: «хочу, чтобы меня пригласили сниматься в кино». Иногда желания столь глобальны, что на их исполнение могут уйти годы. Тогда можно говорить, что у человека есть мечта… Формулировка желаний – дело не легкое, и подчас наше неосознаваемое вступает в противоречие тому, что мы декларируем. По этому, я предлагаю использовать визуализацию.

Цель: Исследовать области желаний и способствовать осознанию и формулированию желаемого.

Организация: Лежа на ковриках. Во время упражнения включите тихую, спокойную музыку.

Длительность упражнения: 20- 30 мин.

«…Представь себе просторный, залитый светом зал. Это место, где загадываются желания. Он абсолютно пуст, и кроме тебя здесь никого нет. Звучит тихая, приятная музыка, ты неспешно идешь по залу и осматриваешь все, что находится вокруг тебя. Тебе прежде никогда не приходилось бывать в этом месте, но тебе здесь спокойно и комфортно. Ты замечаешь, что вокруг зала есть двери, всего их четыре. Каждая дверь обозначена табличкой. Ты подходишь к одной из них, и видишь лаконичную надпись: на двери написано «Я». Открываешь дверь, заходишь вовнутрь и попадаешь в комнату с огромным, во всю стену зеркалом. Ты подходишь ближе и рассматриваешь свое отражение. У тебя есть желание, исполнение которого зависит только от тебя. Может быть, оно связано с каким-либо делом или приобретением, достижением, может быть, тебе хочется обрести какое-либо качество или чему-то научиться. Сформулируй свое желание и мысленно произнеси его. Только одно желание. Посмотри на свое отражение и сумей увидеть в человеке, стоящем напротив, силы и возможности для исполнения этого желания.

Ты выходишь из первой комнаты и опять возвращаешься в зал. Ты направляешься к следующей двери и читаешь, что на ней написано. Надпись гласит: «Другие люди». Ты с интересом открываешь дверь и ступаешь в затемненный, пустой зрительный зал. Пройди и займи любое место, которое тебе угодно. Ты садишься, и в ту же минуту экран перед тобой начинает мерцать и на нем появляется изображение. Перед тобою на экране возникают лица знакомых тебе людей. Среди них твои родные и близкие, друзья, те, с кем ты работаешь и проводишь время. Может среди них есть люди, от которых зависит твое благополучие и душевный комфорт. У тебя есть желание, исполнение которого зависит от другого человека или других людей. Представь себе их лица, посмотри на них и произнеси мысленно свое желание. Постарайся, чтобы оно было конкретным и лаконичным. Только одно желание. Как только это произойдет, изображение на экране погаснет. Ты встаешь со своего кресла и выходишь из зрительного зала.

На следующей двери тоже есть табличка: «Удача». Открой дверь и войди вовнутрь. Перед тобою просторное помещение с большим бассейном. Прозрачная вода плещется прямо у твоих ног. В бассейне плавает золотая рыбка. Она подплывает к тебе, плавает совсем близко. У тебя есть желание, которое зависит от везения. В чем бы тебе хотелось поймать удачу за хвост? Ты наклоняешься поближе к воде и произносишь свое желание. Только одно желание. Как только это произошло, рыбка тотчас уплыла на дно и скрылась из виду. А ты опять возвращаешься в зал.

Осталась только одна дверь. Ты подходишь к ней и читаешь надпись: «Вселенная». Ты распахиваешь дверь и оказываешься на балконе. Где-то внизу, под тобой, плещется море, над головой – звездное, ночное небо. Прохладный, морской ветер обдувает твое лицо, и кажется, что ты паришь над черной бездной. Перед тобой бескрайний, вечный Космос. У тебя есть желание, исполнение которого всецело зависит от Вселенной. Это большая и заветная мечта. Подними глаза к звездам и произнеси свое желание. Только одно желание. Ветер подхватывает твои слова и уносит вдаль. А ты возвращаешься в зал…»

После визуализации предложите участникам записать четыре желания.

Вопросы к участникам:

- Какие желания вы произнесли и записали?

- Какие чувства они вызывают у вас?

- Что удивило и показалось неожиданным?

Существует мнение, что о своих желаниях нельзя рассказывать, иначе они не исполнятся. Если кто-то из участников придерживается этого, можно оставить все в тайне.

Но так же следует сказать, что произнесенная вслух мечта обретает силу за счет поддержки, которую вам могут оказать люди.

«Рисунок-подарок»

Каждый участник рисует какой-нибудь «подарок». После чего эти «подарки» дарятся друг другу так, чтобы никто не остался с пустыми руками.

«Общий рисунок»

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: «Несуществующее животное».

Подведение итогов

Вопросы родителям:

- Изменились ли ваши взаимоотношения?

- Что нового в поведении Вашего подростка вы заметили?

- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?

- Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

Вопросы подросткам:

- Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий.

- Что вам больше всего понравилось на занятиях?

- Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

Общий вопрос:

Что бы вы пожелали друг другу и себе?

Чаепитие

«Комок проблем»

Ритуальное упражнение, которое подойдет для любого личностного тренинга. Суть проблема «избавление от проблем» понимают многие, но претворить это в жизнь подчас нелегко. Групповая атмосфера, ритуальные действия, метафора, положенная в основу этого упражнения, помогут участникам почувствовать и пережить «колючесть и неудобство» от ношения проблем и радость избавления. Упражнение должно быть завершающим.

*Цель*: Способствовать формированию желания и возможностей избавиться от негативных переживаний.

Организация: Обычная – сидя в кругу. Для проведения понадобятся листы бумаги, мусорная корзина.

Длительность: 10–15 мин.

1. Предложите участникам сформулировать и записать на отдельных листочках названия тех проблемы, которые их мучают. Необходимо записать чувства, которые они вызывают. Например: «Я переживаю, что у дочки в четверти двойка», или «Мне страшно, что меня уволят», «Мне стыдно, что я не хочу ехать на Новый год к родителям» и т. д.

2. Все записки надо скомкать. У каждого участника должно быть несколько бумажных комков.

3. Комки прячутся под одежду – так, чтобы они соприкасались с голым телом.

«Почувствуйте на себе свои проблемы и переживания… Почувствуйте, какие они доставляют вам неудобства… Обратите внимание, куда, в какое место вы запрятали свои проблемы…»

4. «А теперь я предлагаю вам походить по этой комнате. Как только вам на пути встретится человек, задайте ему вопрос: «Какую проблему ты носишь на себе?» и выслушайте ответ. После этого он тоже спросит вас об этом. Постарайтесь встретиться как можно с большим количеством собеседников»

5. Все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится открытая мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить в неё свои «проблемы», предварительно еще раз озвучив их: «Я выбрасываю свое беспокойство по поводу дочкиной учебы»…

6. При желании можно обсудить чувства и выводы.

Обратите внимание участников, что «выбрасывая» проблемы, мы не отказываемся от их решения, если оно есть. Мы просто стремимся избавиться от негативных переживаний, которые мешают нам жить и препятствуют изменениям.

**Список** **литературы**

1. Ашикова С., Некрасова О. Я не умею рисовать // Обруч. – 2010. – № 5.

2. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей. – М.: НФ «Класс», 2009.

3. Винникот Д.В. Разговор с родителями. – М.: НФ «Класс», 2009.

4. Вроно Е. Несчастливые дети – трудные родители. – М.: Семья и школа, 2006.

5. Гарбузов В.И. Практическая психология. – СПб.: Сфера, 2007.

6. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. – № 1.

7. Гиппенрейтер Ю. Слушать ребенка // Семья и школа. – 1997. – № 8.

8. Гришаева Н. Нужно ли бояться конфликтов? // Обруч. – 1996.– № 6.

9. Давыдова Э. Поговори со мной на моем языке // Семья и школа. – 1997. – № 10.

10. Жамкочьян М. Эксперименты на себе // Обруч. – 1996. – № 1.

11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Волшебный источник творчества: сказкотерапия // Вестник ПиКРР. – 1997. – № 3.

12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.

13. Курильченко Н.Н., Пантолик Т.С. Об опыте организации проведения психотерапевтических отношений // Психолог в детском саду. – 1998.– № 2.

14. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. – СПб.: Институт тренинга, 2009.

18. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Ч. 1. – СПб., 2006.

20. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.

21. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2008.

22. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Педагогика, 2009.

**Приложения**

**1. Опросник Н.И. Лапина «Изучение особенностей содержания ценностных ориентаций студентов на основе системы альтернативных ценностных суждений»** был использован для диагностики характера ценностных суждений и их противоречивости.

В процессе диагностики студентам предлагается список, содержащий 22 альтернативные пары ценностных высказываний. Одна из ценностей, входящих в пару, является интегрирующей, то есть консолидирующей поведение, а другая – дифференцирующей, то есть служит разъединению субъектов, выделяет их специфичность и особенности.Кроме того,все пары ценностных высказываний поделены на группы:смысложизненные, витальные, интеракционистские, социализационные, что позволяет выявить доминирующую модальность ценностных суждений в ценностных ориентациях студентов.

Студенты должныоценить по 11-бальной шкале все ценностные суждения: оценка 10 баллов означает полное согласие с высказыванием, оценка 0 баллов – абсолютное несогласие с ним, оценка 5 баллов – нейтральна. Высказывание считается принимаемым, если оно оценивается 6, 7, 8, 9 или 10 баллами, если высказывание оценивается 0, 1, 2, 3 или 4 баллами, оно считается отвергаемым.

Подсчет баллов идет по следующим направлениям:

1. Выявление иерархии доминирующих ценностей – количество ценностных суждений, принимаемые более чем 75% студентов, составляют ядро универсальных ценностей, от 50 до 75% – доминирующие ценности, от 35% до 50% – маргинальные, и менее 35% – ценности меньшинства.

2. Степень принятия каждого ценностного суждения – для каждого ценностного суждения вычисляется средний балл или средняя оценка принятия по данной выборке.

3. Альтернативность принятия ценностных суждений – для каждой из альтернативных пар ценностей фиксируется количество участников исследования, воспринимающих соответствующие ценностные суждения как альтернативные, т.е. оценивших одно из суждений данной пары как принимаемое (от 6 баллов и выше), а другое как отвергаемое (от 0 до 4 баллов). На этой основе определяется конфликтность-гармоничность в системе ценностных ориентаций студентов.

**2. Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича** позволяет определить сформированность иерархии ценностных ориентаций личности и ее содержание. В методике различаются два класса ценностей:

*терминальные* ценности – ценности-цели – активность, мудрость, здоровье, работа, красота, любовь, материальная обеспеченность, друзья, общественное признание, познание, продуктивная жизнь, развитие, развлечения, свобода, семья, счастье других, творчество, уверенность в себе;

*инструментальные* ценности – ценности-средства – аккуратность, воспитанность, высокие запросы, жизнерадостность, исполнительность, независимость, непримиримость, образованность, ответственность, рационализм, самоконтроль. смелость, воля, терпимость, широта взглядов, честность, эффективность, чуткость. Респондентам предлагают два списка ценностей, которые необходимо проранжировать в порядке убывания их значимости для личности. Это позволяет выявить доминирующие, значимые, слабо значимые и личностно не принятые ценности. Также наличие четкой ротации ценностей от 1 до 18 позволяют говорить о сформированности иерархии ценностных ориентаций, при путанице и повторении цифр – о её не сформированности.

**3. Методика «Личностный дифференциал» Ч. Осгуда (в модификации института В.М. Бехтерева)** позволяет охарактеризовать субъективное значение объекта, связанное с личностным смыслом, степенью принятия норм, социальными установками, стереотипами и другими эмоционально насыщенными, слабоструктурированными и малоосознаваемыми формами обобщения. Испытуемому предлагается оценить себя в настоящем по набору биполярных градуальных шкал, полюса которых заданы с помощью прилагательных-антонимов.

Методика позволяет изучить:

* Суммирование значений при такой инструкции позволяет выявить степень самоуважения личности. Высокие значения говорят о том, что испытуемый принимает себя, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, удовлетворен собой, уверен в себе, независим, склонен рассчитывать на себя в трудных ситуациях, активен, общителен, строит дружелюбные отношения, готов помогать и сопереживать другим людям. Отношения человека носят открытый, естественный характер. Имеется стремление учитывать индивидуальные особенности друг друга. Крайне высокие оценки говорят о гиперсоциальности установок, полной покорности, несдержанности в излиянии своей симпатии, дружелюбия к другим людям. Низкие значения указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя, на недостаточный уровень самоконтроля, на неспособность держать принятую линию поведения, на зависимость от окружающих, пассивность. Особо низкие значения в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.
* «Семантический личностный профиль» – визуализация оценки испытуемыми предлагаемых понятий, показывающая степень принятия – непринятия отдельных значений. Математические значения характеризуют интенсивность означивания качества. Высокие значения по шкалам свидетельствуют о значимости характеристики для исследуемого, низкие – о слабом личностном принятии данного качества. Оценивание шкалы баллом «0» говорит об отсутствии личностного осмысления данного качества, рассмотрении его как не важного, субъективно не принимаемого или не знаемого. Чем больше высоко оцениваемых шкал, тем выше дестереотипизация отношения личности.
* «Семантическое личностное пространство» – анализ «понятийной структуры» личностных смыслов испытуемого, выделение обобщенных семантических факторов, объединяемых личностью в общую родственную группу. Для этого проводится статистическая обработка данных, позволяющая получить представление о субъективном восприятии подобия или различия отдельных шкал. Чем больше выделяемых факторов, тем выше дифференциация семантических значений.

**4. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Г. Лефоржа, Р. Сазека** предназначена для исследования представлений субъекта о себе, а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данного опросника выявляется преобладающий тип отношения к людям в самооценке. По специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: доминирование и дружелюбие.

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность.

В свою очередь эти секторы разделены на восемь — соответственно более частным отношениям: авторитарный, эгоистичный, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, дружелюбный, альтруистический. Чем ближе результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптированность или экстремальность интерперсонального поведения, а также интенсивность (активность) проявления типа отношения (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

Методика позволяет выявить гармоничность – конфликтность социальных ориентаций. Если дискограмма имеет несколько вершин, то это свидетельствует о внутренней конфликтности личности. Также по специальной таблице можно определить отношение дополнения между октантами или противоречивость их связи.

**5. Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатических способностей»** использована для диагностики уровня и структуры эмпатии личности. Она позволяет определить доминирующий канал эмпатии (рациональный, эмоциональный, интуитивный), наличие установок, способствующих или препятствующих эмпатии, уровень проникающей способности в эмпатии и степень идентификации. Вот их характеристики: рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность; эмоциональный канал эмпатии — способность сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера; интуитивный канал эмпатии — способность респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании; установки, способствующие или препятствующие эмпатии, – настрой избегать или строить личные контакты, любопытство к другой личности; проникающая способность в эмпатии — коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности; идентификация — умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

**6. Методика «Экспертная оценка нравственных проявлений» Г.Р. Шафиковой** в авторской модификации для студентов медицинского колледжа позволяет выявить степень устойчивости и активности в проявлении 12 нравственных отношений, которые должны быть сформированы к концу подросткового возраста: ответственность, самокритичность, отзывчивость, честность, справедливость, терпимость, дисциплинированность, совесть, твердость, милосердие, трудолюбие, группоцентрация. Экспертам (педагогам, родителям, наставникам и т.д.) предлагают высказывания, в которых описывается поведение учащихся по выделенным шкалам в градации от «никогда» – 0 до «всегда, по инициативе, самостоятельно» – 4. По ним необходимо дать оценку поведению испытуемых. Далее производится подсчет баллов и определение уровня устойчивости нравственных проявлений.

Таким образом, подобранная нами система диагностических методик позволяет выявить все выделенные в данном возрасте критерии оценки и на основе сопоставительного анализа данных выявить уровень развития нравственных отношений у старших подростков и юношей.

**7**. **Проективная методика Ю.В. Александровой «Отношение к Другому».**

Для определения эффективности организации психолого-педагогического сопровождения развития нравственных отношений педагогов была использована методика Ю. Александровой «Отношение к Другому» [5]. Она позволяет выявить:профиль психологической структуры отношения – преобладание в отношении потребности в совместной деятельности (Пд) или потребности в общении (По); наличие интереса к личностной сфере собеседника (Ил) или к его интеллектуальной сфере (Ии); преобладание в отношении позитивных эмоций (Эп) или отрицательных (Эо); доминирующее внимание в отношении оценке поступков (Оп) собеседника или его качеств (Ок); профиль нравственной сущности отношения (Нс);тип стратегии взаимодействия с другими – ученичества (Су), деятельности (Сд), одиночества (Со);иерархию нравственных ценностных ориентаций;личностный смысл нравственных понятий.

**8**. **Опросник А.Я. Варга, В.В. Столина «Методика диагностики родительского отношения».**

Тест-опросник родительского отношения (ОРО) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Описание методики. Опросник включает в себя следующие пять шкал:

1. «Принятие — отвержение». Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть; родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему; родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы — родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым; ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду; он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. «Кооперация» — социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

3. «Симбиоз» — шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так: родитель ощущает себя с ребенком единым целым, хочет по возможности удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

4. «Авторитарная гиперсоциализация» – отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

5. «Маленький неудачник» – отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его не успешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Высокий балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

1. Отвержение.

2. Социальная желательность.

3. Симбиоз.

4. Гиперсоциализация.

5. Инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы приводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам***.***

**Сценарии классных часов по теме «Нравственность»**

Введение

О нравственных качествах человека

нужно судить не по отдельным

его усилиям, а по его повседневной жизни

Блез Паскаль

Одной из главных задач профессионального образования является нравственное воспитание студентов. Сегодня нравственное воспитание студентов предполагает системное формирование нравственной культуры студента. Системное формирование нравственных качеств личности предполагает накопление моральных знаний, развитие социального мышления, накопление и обогащение эмоционального опыта подростка переживаниями, способными разбудить самые высокие чувства, формирование духовных потребностей, способности в проявлении лучших поступков и поведения.

Формирование нравственной культуры студента - довольно широкое и ёмкое понятие, но оно включает, прежде всего, обучение подростка жить в гармонии с самим собой, с миром, чтобы, принимая то или иное решение, он мог поступить так, как однажды поступил один из величайших поэтов 20 века Булат Шалвович Окуджава. В ответ на моральное предложение одного высокопоставленного чиновника ответил так: «С Вами я вижусь в последний раз, а с самим собой мне быть до конца моих дней».

Нравственность - это небезразличное, неформальное отношение к подростку со стороны взрослых, создание условий его пониманию самого себя, своих мироощущений, целостных ориентаций и притязаний. Ребёнок рождается безразличным к каким-либо нравственным установкам, он приобретает их в процессе воспитания, в процессе приобретения собственного, нравственного опыта. Следовательно, детей нужно учить нравственности так же, как мы учим их всему остальному - наукам, искусству. И это обучение нравственности требует постоянного внимания и совершенствования. Именно воспитание формирует внутренний нравственный регулятор, который будет способствовать проявлению личной морали, самооценки своих поступков, своего поведения.

Формирование нравственности подростка основано, в первую очередь, на нравственном знании. Нравственное знание предполагает изучение нравственных поступков людей, нравственного опыта поколений, нравственного поведения людей, оставивших свой след в цивилизации и тех, кто ежедневно и ежечасно совершает нравственные поступки.

Именно нравственное знание создаёт предпосылки для формирования желания поступать нравственно. Нравственное желание, в свою очередь, формирует нравственную культуру студента и закладывает основу его нравственного поведения. В семьях, где родители сами являются примерами нравственного поведения и при этом считают своим долгом ставить ежедневно и ежечасно проблемы нравственного воспитания во главу угла, результат воспитания не заставит себя ждать в самом хорошем смысле этого слова.

Говоря о формировании нравственной культуры подростка, нельзя забывать о том, что нравственное воспитание не может и не должно быть эпизодическим, оно даст хорошие всходы лишь в том случае, когда проблема формирования нравственности будет решаться педагогами и родителями учащихся ежедневно, когда ни один факт безнравственного поведения не останется незамеченным, а его анализ не будет формальным.

В работе со студентами по формированию нравственности необходимо строить свои отношения так, чтобы создать условия для формирования в нём внутреннего морального регулятора, позволяющего, в первую очередь, оценивать самому себя и самому принимать нравственные решения.

Пояснительная записка.

Нравственные классные часы имеют свою специфику, которая заключается в том, что необходимо создать условия для воспитания стремления к нравственному знанию, которое станет впоследствии основой нравственных поступков человека. В первую очередь, воспитание нравственности студента -это формирование его нравственной культуры на основе образа жизни людей, которые являются нравственным примером служения своей семье, стране, миру.

Серия классных часов, посвящённая жизни замечательных людей, позволит подросткам утвердиться в том, что о человеке судят, в первую очередь, по его каждодневным поступкам ежедневной жизни.

Классный час №1 «О чести и достоинстве в спорте»

Задачи классного часа:

Показать студентам на примерах спортсменов - олимпийцев значение спорта в жизни человека.

Стимулировать интерес к изучению истории олимпийского движения. Воспитывать чувство гордости и уважения к спортсменам - олимпийцам, способствовать проявлению интереса к занятиям спортом. *Форма проведения:* спортивный марафон. *Подготовительная работа к классному часу:* Анкетирование студентов.

Подготовка вопросов «Своей игры» по теме «Спорт». Подготовка рассказов - презентаций о любимом спортсмене.

Выставка фотографий - сюжетов на спортивную тему, сделанных самими студентами.

>

Чествование лучших спортсменов группы.

Подготовка видеосюжетов о спортивных пристрастиях семей студентов группы.

Подготовка наград для студентов по каждой номинации и спортсменам группы.

Анкетирование студентов.

1. Спорт - это
2. Спортсмен - это человек, который

.3. Настоящий спортсмен - это человек, который обладает такими качествами, как

* 1. Я занимаюсь спортом, потому что
  2. Я не занимаюсь спортом, потому что
  3. Занятия спортом помогли мне
  4. Если хочешь заниматься спортом, что ты не имеешь права

. 8. Мои родители считают, что занятия спортом

* + 1. Если занимаешься спортом, то нужно
    2. Мой любимый вид спорта
    3. Спортсмен, которого я уважаю - это

Анкета №2

Считают ли твои родители, что занятия спортом - дело нужное?

Уделяют ли твои родители время собственному занятию спортом?

Каким видам спорта они отдают предпочтение?

Являются ли твои родители, и ты спортивными фанатами?

Какие виды спорта являются для вас любимыми видами?

Знаешь ли ты о спортивных достижениях своих родителей, родственников?

Можно ли в вашем доме на видном месте увидеть твои спортивные награды и награды твоих родителей?

Хотелось бы тебе в будущем стать спортсменом - профессионалом?

Что тебя больше всего привлекает в карьере выдающихся спортсменов?

Если бы стал выдающимся спортсменом, на что ты бы хотел тратить заработанные тобой деньги?

Подготовка вопросов «Своей игры » по теме «Спорт».

Блок 1: «История Олимпийского движения»

В каком году был утверждён Международный олимпийский комитет? (МОК был утверждён 23 июня 1894 года)

Когда были проведены первые Олимпийские игры современности? (Первые Олимпийские игры современности были проведены в 1896 году в Афинах)

Что такое Олимпийская хартия? (Олимпийская хартия - это свод законов, по которым живёт олимпийское сообщество)

Какие разделы включает Олимпийская хартия? (Олимпийская хартия включает следующие разделы:

Первый посвящен вопросам организации и принципам олимпийского движения. В нём говорится о том, кто может участвовать в олимпийских играх и на каких правилах строится взаимодействие его участников.

В этом же разделе говорится о флаге, эмблеме, девизе, олимпийском огне и символах Олимпийских игр.

Во втором рассказывается о Международном Олимпийском комитете, о правах и обязанностях его членов, принципах организации его работы.

В третьем - о сотрудничестве Высших международных спортивных организаций с МОК.

Четвёртый посвящён национальным олимпийским комитетам и их деятельности по разделению олимпийского движения в различных странах мира.

Пятый раздел рассказывает об Олимпийских играх: правилах участия в них спортсменов, программе Игр и порядке их проведения.)

Как звучит основной закон олимпийского движения, который объясняет цель участия спортсменов в Олимпийских играх? (Основная цель олимпийского движения - объединить физические возможности человека с его волей и разумом)

Назовите годы, в которые Олимпийские игры не проводились и объясните, с чем это было связано? (1916 год - Первая мировая война; 1940,1944 год - Вторая мировая война)

• Кто был автором Хартии Олимпийского движения? "(Пьер де Кубертен)

Блок 2: «Олимпийское движение и его символы».

Какие награды получали олимпийские чемпионы Древней Греции? (Спортсмен, победивший в Олимпийских играх, получал оливковую ветвь, а его голову украшал лавровый венок)

Что является символом современных Олимпийских игр? (Символом современных Олимпийских игр является пять переплетённых между собой колец, которые расположены в строгой очерёдности: три верхних кольца слева направо: синее, чёрное, красное, два нижних - жёлтое и зелёное. Данный символ олицетворяет единство спортсменов пяти континентов земного шара, встречающихся и вступающих в борьбу на Олимпийских играх)

Что означают слова: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС», ставшие девизом олимпийского движения, кому они принадлежат? (Эти слова в переводе с лат. языка означают: быстрее, выше, сильнее и принадлежат священнику из Франции Анри Дидону)

Какую эмблему имеет национальный олимпийский комитет России9 (Эмблема Олимпийского комитета России - это пять олимпийских колец и изображение бело - сине - красного языка пламени. Эмблема символизирует триколор России.)

Какого цвета олимпийский флаг и что он символизирует? (Олимпийский флаг представляет собой полотнище размером два на три метра белого цвета, на фоне которого изображены олимпийские кольца. Белый цвет символизирует дружбу всех национальностей и народностей, живущих на земле)

В каком году был впервые поднят олимпийский флаг современных олимпийских игр? (Впервые олимпийский флаг был поднят в 1920 году на седьмых олимпийских играх в городе Антверпене)

Какие виды клятв принимаются на олимпийских играх и как они звучат? (На олимпийских играх участники принимают спортивную клятву, которую произносит спортсмен, выбранный олимпийским комитетом. Слова звучат так: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». Помимо спортсменов клятву произносят спортивные судьи. Она звучит так: «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время этих олимпийских игр со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся в подлинно спортивном духе»)

Блок 3: «Спортивные талисманы»

1. Когда впервые олимпийские игры начали использовать спортивные талисманы? (Впервые спортивные талисманы начали использовать на 19-х олимпийских играх в Мехико в 1968 году. Символом Олимпиады в Мехико стал ягуар - одно из самых любимых животных Мексики)
2. Кто стал автором символа Московских Олимпийских игр - олимпийского мишки? (Автором талисмана Московской олимпиады стал художник В. А. Чижиков.)
3. Можете ли вы привести примеры использования в качестве талисмана олимпийских игр реальных людей, а не животных? (В 1994 году на 17-х зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере символами Олимпиады стали мальчик и девочка.)
4. Какое животное стало талисманом 21-х Олимпийских игр в Монреале и почему именно этот зверек стал символом олимпиады? Символом олимпиады стал бобр, так как он является традиционным жителем лесов Канады.)
5. С каким талисманом никогда не расставался знаменитый футбольный вратарь JI. Яшин? (Лев Яшин никогда не расставался со своей кепкой, которую клал в свои ворота во время игры в футбол.)
6. Известны ли вам знаменитые династии в Олимпийских играх? Назовите их.( На острове Родос в Греции жила семья участников олимпийских игр Главой семьи был человек под именем Диагор. Его семья в лице - внуков участвовала в Олимпийских играх в течение 80 лет. Они участвовали более чем в 20 играх и завоевали 10 лавровых венков.) 7. Какой день в календаре считается всемирным олимпийским днем? (23 июня считается Международным олимпийским днем. С 1990 года празднуется и в России.)

. Блок 4: «Честь и достоинство в спорте» •

1.Какую фразу говорили древние греки, когда хотели подчеркнуть бескультурье человека? (О некультурном человеке древние эллины говорили так: «Не умеет ни читать, ни плавать».)

* 1. Эти памятники находятся в городе Санкт- Петербурге. Они воздвигнуты в честь людей, чье желание возобновить Олимпийские игры стало делом их жизни. (Этими людьми стали Пьер де Кубертен и -Л. Бутовский, первый россиянин - член МОК)
  2. Этому олимпийскому чемпиону, которого называли спортивной ма­шиной, в его стране был установлен памятник еще при его жизни. О каком спортсмене идет речь? (Национальным героем Финляндии яв-ся Пааво Нурми, участвовавший в трех Олимпиадах и выигравший 9 олимпийскихмедалей. Он считается лучшим бегуном современности.)
  3. Эта спортсменка стала первой олимпийской чемпионкой Советского Союза. Это произошло в 1952 году. (Ею стала метательница диска Н.Пономарева.)
  4. Эту награду вручают за благородные поступки в спорте. Она была вве­дена международным Олимпийским комитетом. (Эту награду вручается международный комитет Фэй Плэй, что в переводе с английский языка - «честная игра». Она вручается за благородные поступки в спорте.)
  5. Этот спортсмен, трехкратный олимпийский чемпион, борец является лауреатом награды за справедливость в спорте. (Олимпийский чемпион Александр Карелин.)
  6. Эта спортсменка передала свою золотую медаль своей сопернице Германии, так как эта медаль была вручена ей ошибочно. (Это олимпийская чемпионка по прыжкам на батуте Ирина Караваева.)
  7. Эта спортсменка, трижды олимпийская чемпионка по фехтованию, возглавляет Российский союз спортсменов. (Этой спортсменкой является Галина Горохова. Она уделяет большое внимание поддержке спортсменов и их семей.)
  8. Эта российская спортсменка после зимней Олимпиады в Нагано была удостоена звания героя России. (Этой спортсменкой стала лыжница Лариса Лазутина, завоевавшая в Нагано три золотые медали.)

10. Эта спортсменка была не только выдающейся фигуристкой, но и ки­ноактрисой. Она снялась в знаменитом американском фильме «Серенада солнечной долины». (Эта актриса Соня Хени из Норвегии, которая стала олимпийской чемпионкой в Швейцарии в 1928 году.)

Ребятам предлагаются вопросы заранее. Каждый блок вопросов предполагает новую группу участников. Учитывая, что в каждом блоке от 7 до 10 вопросов, для ответов на вопросы каждого блока приглашается не более трех участников. Таким образом, в «Своей игре, примет участие 12студентов группы.

Подготовка рассказов презентаций о любимом спортсмене.

Студентам предлагается подготовить рассказ-презентацию о любимом спортсмене. Это может быть спортсмен своей страны или мира, заслуги, мужество, спортивные достижения которого заслуживают уважения и почитания.

. Ёыставка фотографий-сюжетов на спортивную тему, сделанных самимистудентами.

Эта выставка фотографий должна быть посвящена спортивным сюжетам, которые ребята могут снять в самых различных ситуациях: на уроках физкультуры, во дворе, на отдыхе. Желательно, чтобы это задание ребята получили заранее, а не накануне мероприятия. Это задание позволит разбудить интерес у многих студентов к спортивной теме и увидеть сюжеты, связанные с ней в обыденной жизни.

Чествование лучших спортсменов группы.

Чествование ребят проходит в самых различных- номинациях, которые определяют сами ребята.

Подготовка видеосюжетов о спортивных пристрастиях семей студентов группы.

Видеосюжеты ребята готовят следующим образом: это могут быть рассказы о родителях, родственниках, основой для создания которых могут послужить материалы из архивов семейстудентов. Для подготовки и проведения внегруппового мероприятия выбирается жюри спортивного марафона. Для этого студенты предлагают кандидатуры для участия их в качестве жюри. Это могут бытьпреподаватели, родители, ребята - лучшие спортсменыколледжа. Жюри оценивает следующие виды номинаций и использует для этого следующий протокол:

Протокол проведения итогов спортивного марафона в « « группе.

Член жюри Ф. и. о.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номинация марафона | Ф.И. студентов, у которых лучшие работы и ответы | Баллы студентам за качество участия в номинациях (от 4 до 10) | Особое мнение |
| Своя игра |  |  |  |
| Рассказы презентации о любимом спортсмене |  |  |  |
| Фотосюжеты на спортивную тему |  |  |  |
| Видеосюжеты «Спорт в нашей семье» |  | • |  |

Подготовка наград для студентов по каждой номинации и спортсменам группы.

Каждый студент, который определен в той или иной номинации как лучший спортсмен, получает спортивный кубок.

За качественную подготовку и участие в различных номинациях студенты получают дипломы и становятся дипломантами текущего учебного года.

Жюри торжественно вручает студентам заработанные ими награды. Лучшие спортсмены группы определяются студентами в следующих номинациях:

-«Самые быстрые ребята группы»;

-«Самые сильные ребята группы»;

-«За любовь к занятиям спортом» (награждаются ребята, которые не пропустили в году не одного урока физической культуры).

-«За спортивный талант» (награждаются ребята, которые участвовали в соревнованиях и выступали за честь колледжа в районе городе);

-«За здоровый образ жизни» (награждаются ребята, которые занимаются в спортивных кружках и секциях не только в колледже, но и вне его);

-«За семейные спортивные традиции».

Ход классного часа

Все стулья выставлены полукругом. Приготовлен стол для жюри и гостей спортивного марафона. Зал украшен цепочками из олимпийских колец и лозунгами на латинском и русском языках: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС - БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ».

Выходят ребята-ведущие.

**Ведущий 1:** Уважаемые гости! Родители, преподаватели, одногруппники!

**Ведущий 2:** Наш спортивный марафон посвящен тем, кто считает, что спорт - это не только увлекательное занятие, возможность сохранить свое здоровье, но и образ жизни, профессия, мужество, честь достоинство.

**Ведущий 1:** Сегодня мы не только расскажем о великих событиях мировом спорте, но и отдадим дань уважения тем ребятам группы, которые не мыслят свою жизнь без занятий спортом.

**Ведущий 2:** Мы приглашаем в зал лучших спортсменов группы, которых назвали вы, ребята, сами, ваши преподаватели физической культуры, руководители спортивных секций колледжа.

**Ведущий 1:** То, что они - лучшие, говорят сами за себя и их спортивные достижения в этом учебном году.

Ребята под музыку входят в зал и занимают отведенные для них места.

**Ведущий 2:** Слово преподавателям физической культуры.

В это время на экране фрагменты уроков и внегрупповых мероприятий, на которых запечатлены преподаватели физической культуры, работающие в группе и в групповых секциях.

Слово председателю жюри спортивного марафона. Он рассказывает о требованиях к участию в различных номинациях марафона.

**Ведущий 1:** Итак, мы начинаем. На старте - «Своя игра» на спортивную тему.

После каждого блока жюри объявляет студента, набравшего больше баллов. По результатам своей игры каждый студент -победитель получает подписку на спортивную газету.

**Ведущий** 2:Наш марафон продолжается. Многие спортсмены давно стали нашими кумирами. Ребята знают их в лицо, собирают их фотографии и рассказы о спортивных подвигах. Вот и сегодня они хотят поделиться этими рассказами.

Рассказы студентов о любимых спортсменах.

**Ведущий 1:** Пройдут годы, и может быть, уже другие юноши и девушки. Сидящие в группе с восторгом будут рассказывать о каком-нибудь олимпийском чемпионе и выдающемся спортсмене, которые делают свои шаги в спорте.

Награждение ребят - лучших спортсменов группы.

**Ведущий 2:**дорога в спорт начинается дома. Кто-то видел спортивные пристрастия мамы и папы и захотел попробовать делать так, как и они.

**Ведущий 1:** кому-то очень нравится совершать. пешие прогулки всей семьёй, участвовать в спортивных праздниках, турнирах. Сегодня мы хотим поближе познакомиться со спортивными успехами ребят и родителей. Итак, видеорепортажи «Глазами очевидца», снятые нашими ребятами

Видеорепортажи о занятиях спортом в семьях.

**Ведущий 2:** Спорт - это не только деятельность самих спортсменов. Это умение увидеть красоту и грацию спорта в обыденной жизни . Нужно очень любить спорт и спортсменов, чтобы успеть запечатлеть на мгновения жизни, отданное занятию спортом.

**Ведущий 1:** Готовясь к спортивному марафону, ребята подготовили выставку работ, посвященных спортивной тематике и сегодня состоится первый показ запечатленного на фотографиях. Все фото дарят колледжу, и, мы надеемся, они достойно украсят его.

**Ведущий 2:** А как приятно будет самим героям фотографий видеть себя на снимках!

Презентация фоторабот студентов, посвященных спортивной тематике .

**Ведущий 1:** Наш праздник подошел к концу. Но, может быть, он станет началом новых традиций, увлечений ребят физкультурой и спортом, появления спортивных семейных династий.

**Ведущий 2:** учебные часы физкультуры будуг проходить с неизменным аншлагом.

**Вместе:** Пусть так и будет. Ведь спорт - это жизнь!

Совместная фотография на память всех участников спортивного марафона. Все участники марафона ставят свои подписи в памятной книге колледжа

Классный час №2 «Друг - это тот, кто рядом».

Задачи классного часа:

1. Совместно со студентами обсудить нравственное понимание ими истинной и мнимой дружбы и ее значение в жизни каждого человека.
2. Способствовать формированию умения высказывать свое мнение и отстаивать его, прислушиваться к мнению своих одногруппников по обсуждаемой проблеме.
3. Воспитывать стремление быть настоящим другом, способствовать формированию самооценки своих поступков в дружбе.

*Форма проведения:* нравственная беседа. ^

Подготовительная работа к классному часу:

* 1. Подготовка ситуаций для анализа студентами по теме классного часа.
  2. Анкетирование студентов.
  3. Конкурс - защита пословиц и поговорок о дружбе.
  4. Создание групповой газеты «Невыдуманные истории о дружбе, которые нам хотелось рассказать».
  5. Конкурс семейного рассказа «Дружба в рассказах мам и пап».

Подготовка ситуаций для анализа учащимися в ходе классного часа.

Готовясь к данному групповому часу, руководитель может

предложить студентам подготовить ситуации по теме группового часа для коллективного обсуждения. Безусловно, он может предложить и свои ситуации, но ребята могут предложить именно те, которые их наиболее волнуют и ими переживаются в данный момент времени, или те, которые уже пережиты, но В мыслях они все равно возвращаются к ним, испытывая чувство вины или обиды. Для этого они должны заранее подойти к руководителю и обсудить ситуации, которые им хотелось бы проанализировать.

Ситуация 1

Случалось с вами ситуация, подобная той, которую описал поэт Андрей Дементьев:

Когда со мной случалось горе, подняться не хватало сил, рук подоспевшее подспорье Всегда в друзьях я находил.

А в счастье было тяжело •

Друзья стояли в стороне, Завидуя и сожалея, Что помогли когда-то мне.

**Ситуация 2**

Эта история произошла с известным альпинистом, заслуженным мастером спорта Джумбеком Мадзмариашвили. Тесная и верная дружба связывала его с человеком, который был также верен альпинизму, как и Джумбек.

Однажды так случилось, что друг Джумбека отправился на восхождение в ледниковые вершины Тянь-Шаня без него, с другой группой. Через некоторое время альпинист узнал, что группа, в которой был его друг терпит бедствие и может погибнуть. Он решил отправиться на помощь к группе и своему другу. Когда он прибыл на базу альпинистов на базу и объявил о том, что хочет идти спасать терпящих бедствие альпинистов, многие ему говорили, что это бесполезно и спасти никого не удастся однако, Джумбек отправился на помощь другу. Он так и не сумел помочь альпинистам и погиб вместе со своим другом.

**Ситуация 3**

Шар луны над звездным абажуром Озарял уснувший городок. Шли, смеясь, по набережной хмурой Парень со спортивною фигурой И девчонка - хрупкий стебелек. Видно, распалясь от разговора, Парень между прочим рассказал, Как однажды в бурю ради спора Он морской залив переплывал,

Как боролся с дьявольским теченьем, Как швыряла молнии гроза. И она смотрела с восхищеньем В смелые горячие глаза. А потом, вздохнув, сказала тихо: «Я бы там со страху умерла. Знаешь, я ужасная трусиха, Ни за что б в грозу не поплыла!» Парень улыбнулся снисходительно, Приобнял девчонку не спеша: И сказал: - Ты просто восхитительна. Ах ты, воробьиная душа! Так в ночи по набережной хмурой Шли вдвоем сквозь спящий городок .Парень со спортивною фигурой И девчонка - хрупкий стебелек. А, когда, пройдя полоску света, В тень акаций дремлющих вошли, Два плечистых темных силуэта Выросли вдруг как из-под земли. Первый хрипло буркнул: - Стоп, цыпленки Путь закрыт, и никаких гвоздей! Кольца, серьги, часики, деньжонки Все, что есть, на бочку, и живей! А второй, пуская дым в усы, Наблюдал, как от волненья бурый, Парень со спортивною фигурой Стал, спеша, отстегивать часы. И, довольный, видимо, успехом, Рыжеусый хмыкнул: - Эй, коза!

. Что надулась?! - И берет со смехом Натянул девчонке на глаза. Дальше было все, как взрыв гранаты. Девочка беретик сорвала И словами: - Мразь! Фашист проклятый! Как огнем, детину обожгла. - Ты меня пугаешь? Врешь, подонок! Ты же враг! Ты жизнь людскую пьешь! Голос рвется, голосист и звонок: . - Нож в кармане? Мне плевать на нож! За убийство «стенка,) ожидает. Ну, а коль от раны упаду,

Ты запомни: выживу, узнаю! Где б ты ни был - все равно найду! И глаза в глаза взглянула твердо. Тот смешался: - Ладно ... Тише, гром ..., А второй промямлил: - Ну их к черту! И фигуры скрылись за углом. Лунный диск, на млечную дорогу Выбравшись, шагал наискосок И смотрел задумчиво и строго Сверху вниз на спящий городок, Где без слов по набережной хмурой Шли, чуть слышно гравием шурша, Парень со спортивною фигурой И девчонка - «слабая натура,), • «Трус» И «воробьиная душа.

Ситуация 4

Они вместе ходили в детский сад, жили в одном доме, всегда сидели за одной партой. Родители знали, что искать их можно только друг у было весело и интересно вместе. Вместе в колледж, вместе из колледжа, вместе в компании друзей. Но однажды все изменилось. У Валеры тяжело заболел отец. Мальчику пришлось помогать маме справляться с младшим братом. У него не было времени на игры и прогулки, все чаще нужно было помогать дома. Наступили очень трудные дни, Валера все чаще проводил у постели больного отца, не всегда получалось успеть в колледж. Иногда он брал тетради и конспекты у друга Вадима. В один из таких дней Валера вновь позвонил другу и попросил его решить задание по математике, так как оно было ему не совсем понятно. На просьбу Вадим ответил: «Мне надоело с тобой возиться "решай сам».

Анкетирование студентов (может проводиться анонимно).

Анкетирование 1

1 .Как ты думаешь, друзей может быть много или друг должен быть один?

1. Какими качествами должен обладать твой друг, чтобы ты мог сказать о нем только самые хорошие слова?
2. Считаешь ли ты себя хорошим другом?
3. Каким твоим личным качествам твои друзья могуг дать высокую оценку?
4. Нужно ли учиться прощать в дружбе?
5. По твоему мнению, настоящую дружбу можно проверить только трудностями или радостями она тоже проверяется?
6. Если друг справедливо и честно оценивает тебя и твои поступки нужно ли на это обижаться?
7. Может ли зависть убить дружбу?
8. Нужно ли прощать другу предательство?
9. Как можно вернуть дружбу, если ты незаслуженно обидел своего Друга?

Анкетирование 2

* 1. Мой друт - это \_
  2. О моем друге я могу сказать, что он \_
  3. С другом я чувствую себя \_
  4. Мне нравится, что мой друг \_
  5. Мне не всегда нравится, что мой друг \_
  6. Мои родители считают, что мой друг \_
  7. Мне бы хотелось, чтобы наша дружба \_
  8. Чтобы мы остались друзьями, необходимо \_
  9. Благодаря этой дружбе, я
  10. Если бы у меня была такая возможность, я бы сделал (а) так, чтобы мой друг \_

Конкурс - защита пословиц и поговорок о дружбе.

Студентам предлагаются пословицы и поговорки о дружбе. Они должны выбрать одну из пословиц или поговорок и написать рассказ, который мог бы проиллюстрировать эту пословицу или поговорку. Пословицы и поговорки могут быть такими:

* Птица сильна крыльями, а человек - дружбой.
* Не тот друг, кто потакает, а тот, кто на ум наставляет.
* С другом и корка сладкой покажется.
* Верный друг лучше сотни слуг. .
* Тот друг, кто тебя ругает и себе слезы утирает.
* Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
* Друг в беде не бросит.
* Хочешь знать о себе правду, попроси об этом рассказать настоящего Друга.
* Дружба крепится не лестью, а правдой.
* Своих друзей наживай да отцовских не забывай.

Создание групповой газеты «Невыдуманные истории о дружбе, которые нам хотелось рассказать».

Ребята оформляют специальный выпуск групповой газеты, в которой рассказывают о своих друзьях, используя для этого фотографии, рассуждения о дружбе, берут интервью у своих одногруппников и педагогов.

Ход классного часа

Вступительное слово классного руководителя.

Мне хотелось бы вас познакомить с отрывком из рассказа русского писателя К. Г. Паустовского. Этот отрывок - хорошая иллюстрация к теме нашего разговора.

«Я дружил с бабушкой. Я любил ее больше, чем всех своих родных. Она платила тем же. Бабушка воспитала пятерых дочерей и трех сыновей, а в старости жила совершенно одна. У нее тоже, по существу, никого не было. Из этого нашего одиночества и родилась взаимная привязанность. Бабушка вся светилась лаской и грустью. Несмотря на разницу лет, у нас много общего. Бабушка любила стихи, книги, деревья, небо и мышления. Она никогда меня ни к чему не принуждала. В Киеве в то время издавался журнал со странным названием «Рыцарь». Я долго колебался, но все же отнес свой рассказ в редакцию «Рыцаря». Я был уверен, что сделал непоправимую ошибку - написал отвратительный рассказ и этим на всю жизнь отрезал себе возможность писать через два дня пришла открытка от Кузьмина. Кузьмин писал, что он прочел рассказ и напечатает его в ближайшем номере журнала. Бабушка, конечно, прочла эту открытку. Она даже всплакнула. Бабушка пере крестила меня и поцеловала: Ну, трудись и будь счастлив. Видно, бог сжалился надо мной и принес мне напоследок эту радость. Она радовалась моему первому рассказу больше, чем я. Когда вышел номер «Рыцаря» с этим рассказом, бабушка даже испекла мазурки и устроила праздничный завтрак. К завтраку бабушка надела черное шелковое платье. Раньше она надевала его на пасху. Но сейчас бабушка не помолодела от этого платья, как раньше. Только черные ее глаза смеялись, когда она смотрела на меня...»

* Как вы думаете, чему будет посвящен наш сегодняшний разговор на актуальную тему?
* Почему эту тему можно считать актуальной?
* Какие чувства вызвал у вас краткий отрывок из рассказа К. Г. Паустовского «Сон В бабушкином саду»?

Наш разговор будет посвящен очень важному состоянию, в котором может или не может пребывать человек. Это состояние заключено в короткое, но очень важное для каждого из нас слово. Это слово дружба.

Известный историк древности Платон сказал, что «дружба - это соучастие в благих делах и испытаниях».

Это состояние воспето в стихах и песнях, о нем говорили и говорят писатели и ученые, а алхимики современности пытаются изобрести эликсир дружбы. Выпил его - и у тебя появились друзья. Не захотел его принимать - нет друзей, нет обязательств, ты свободен.

По-разному трактуется слово «дружба».

Кто-то говорит, что дружба - это схожесть интересов, внутренняя потребность быть рядом.

Другие говорят, что дружба -это внешняя схожесть людей, схожесть их характеров.

Недаром говорится: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». - А как вы понимаете слова «друг и дружба»?

Дискуссия студентов о значении дружбы в жизни каждого человека.

Обсуждение результатов анкетирования.

Группа экспертов, приглашенных для участия в групповом часе, приводит статистические данные по результатам анкетирования студентов.

**Студенты:** На правах ваших старших товарищей и по просьбе вашего руководителя мы проанализировали ваши ответы, и вот что из этого получилось.

• Как ты думаешь, друзей может быть много или друг должен быть один?

Много - 12 ответов; один - 14 ответов.

• Какими качествами должен обладать твой друг, чтобы ты мог сказать о нем только самые хорошие слова?

Наиболее часто употребимые качества в ваших ответах: преданность; верность; сдержанность; умение выслушать; понимание; умение сказать правду; откровенность.

Считаешь ли ты себя хорошим другом?

Да - 14 ответов; нет - 8 ответов; не знаю - 4 ответа.

Каким твоим личным качествам твои друзья могут дать высокую оценку? Доброта - 6 ответов; Умение прощать - 6 ответов;

Умение радоваться успехам друга - 5 ответов; взаимопомощь - 3 ответа; честность - 6 ответов.

. Нужно ли учиться прощать в дружбе? •

Да -10 ответов; нет - 16 ответов.

По твоему мнению, настоящую дружбу можно проверить только трудностями или радостями она тоже проверяется? Дружба проверяется в трудностях - 16 ответов; дружба проверяется в радости - 6 ответов; не думал об этом - 4 ответа.

Если друг справедливо и честно оценивает тебя и твои поступки, нужно ли на это обижаться?

Не нужно - 10 ответов; "

не нужно, но обижаюсь - 8 ответов; нужно - 5 ответов;

не думал( а) об этом - 3 ответа. .Может ли зависть убить дружбу?

Не знаю - 8 ответов;

Может - 7 ответов;

не может - 8 ответов;

не думал( а) об этом - 3 ответа.

Нужно ли прощать другу предательство?

Нет - 18 ответов; да - 6 ответов; не знаю - 2 ответа.

Как можно вернуть дружбу, если ты незаслуженно обидел своего друга?

Признать свои ошибки - 6 ответов; извиниться - 8 ответов;

обсудить с другом проблему - 6 ответов; оставить все, как есть - 2 ответа;

не знаю - 4 ответа.

**Классный руководитель:** Спасибо, ребята, за помощь. Ответы разнообразны и очень убедительны. Многие подтвердили мысль о том, что дружба - это очень важное состояние, в котором им хотелось бы пребывать и дальше. Многие ребята нашей группы - хорошие друзья, но кто-то, может быть, разочаровался дружбе, ожидая от нее чего-то большего.

Дискуссия по вопросам:

* Как вы подходите к выбору своих друзей?
* Можно ли прожить жизнь, не имея друзей?
* Кто был вашим первым другом?

Конкурс: защита пословиц и поговорок о дружбе. Защита рассказовстудентами.

Время ситуаций. Открытый микрофон.

Для того чтобы высказать свое мнение по каждой из приведенных выше ситуаций, предлагается следующий порядок работы.

Каждая ситуация зачитывается. Ребята, которые хотят высказать свое мнение, выходят к трибуне, на которой прикреплены следующие слова: «Открытая трибуна».

Ребята должны придерживаться основного правила: каждый имеет право на свое мнение. Все мнения принимаются.

Студенты в конце обсуждения каждой ситуации подводят общий итог высказываний ребят.

**Классный руководитель:** Это высказывание и два стихотворения написаны в разное время, в разных странах, людьми совершенно разных вероисповеданий и сословий, но пишут они об одном и том же и

именно они говорят нам о том, что дружба - очень сосуд хрупкий. Он может разбиться, если человек не умеет или не хочет обращаться с ним бережно, не владеет законами его хранения.

Студенты зачитывают стихи и высказывания.

Если плачущие разделяют чужие горести, если они одними своими слезами много делают для тех, кого постигло горе, значительно облегчая их горесть, то тем более приятности должен доставлять другим тот, кто радуется с другими ... Сострадание служит доказательством не только того, что ты чист от завистливости, но и того, что в сердце твоем поселилась любовь.

Иоанн Златоуст

Тот, кто в беде бросает друга, Когда ему живется туго, Кто сердце не готов отдать Тому, кто вынужден страдать, Кто сам страдает безутешно, Когда дела идут успешно у друга первого его- Достоин только одного: Неумолимого презренья, добрый друг не только тот, Кто перед нами спину гнет, К уловкам прибегая лисьим! Но кто в поступках независим, Удачу иль беду твою Воспримет так же, как свою, Кто за тебя горою встанет, Не подведет и не обманет.

Альбрехт Дюрер .

Радость в мой дом пришла. Поздравляют друзья.

Лишь один,

Почему-то не выдержав искуса, Помрачнел

И, потухшую трубку грызя, Наблюдает за радостью искоса. Ну, а если б несчастье со мною стряслось, Если б в душу недуги вонзились, как лезвия, К моему изголовью склонился б, небось, Сокрушаясь и соболезнуя. Часто дружба, к своей устремившись звезде, Вдруг замрет на каком-то градусе ... Кто сказал: человек познается в беде? . Человек раскрывается в радости! -

Леонид Вышеславский ) сказал

* Как вы думаете, испытали ли авторы стихотворений и высказывания разочарования в дружбе?

-Может ли дружба в полной мере проявиться в экстремальных ситуациях? . - Какие законы сохранения дружбы вы можете предложить?

* Каких законов в дружбе придерживаются ваши родители? Презентация групповой электронной газеты «Невыдуманные истории одружбе, которые нам хотелось рассказать».

Ребята оформляют специальный выпуск групповой электронной газеты, в которой рассказывают о своих друзьях, используя для этого графии, собственные рассуждения о дружбе, берут интервью у одногруппников и педагогов. В данной газете ребята должны казать о примерах дружбы, которая их удивила.

Конкурс семейного рассказа «Дружба в рассказах мам и пап».

Анализируя ваши рассуждения, мы все еще раз убедились в том, без дружбы планета Земля перестала бы существовать, а люди перестали бы быть людьми. Из нашего обихода исчезли бы дружественные пожатия и теплые взгляды, идущие от сердца слова и радость встречи, участие и сочувствие, доброта и понимание.

Очень хочется, чтобы дружба никогда не покидала нашу землю, а слово «друг» было самым главным и важным словом после слова «семья».

Для того чтобы ваша дружба сохранялась, ее необходимо оберегать.

В этом вам поможет маленькая книжечка, которую выпустили ребята- старшеклассники и я, ваш руководитель. Пусть она поможет вам тогда, когда ваша дружба будет проходить испытание на прочность.

Книжка делается по типу книжек-малышек. Иллюстрации к ней делают ребята-стденты. Книжка состоит из двух страниц.

Страница 1

Дорогой друг!

В маленькой стране Голландии, когда мальчик или девочка взрослеют и достигают возраста 12-13 лет, для них устраивается праздник ВЗРОСЛЕНИЯ.

На этом празднике они получают в подарок баночку меда, чтобы трудности, которые встретятся на дороге жизни, не казались слишком неразрешимыми; фонарик, чтобы человек не чувствовал одиночества и всегда мог отыскать в лабиринтах судьбы свою дорогу; кусочек хлеба, который можно съесть одному, утолив голод, а можно разделить его с человеком, который станет твоим другом и поддержит тебя во всем.

Красивая традиция, не правда ли?

Мы дарим тебе эту книгу в надежде на то, что она поможет тебе тогда, когда, отчаявшись или рассердившись, ты захочешь прервать дружбу, которая согревала тебя в твоей жизни.

Пусть наши советы остановят тебя от принятия неверного решения или помогут принять то решение, которое поможет тебе освободиться от отношений, которые дружбой назвать нельзя.

Страница 2.

Законы дружбы

* Дружба нуждается в защите и понимании, поддержке и внимании.
* Дружба не терпит суеты и мелочности, мелких придирок и злобы.
* Дружба не терпит предательства и лжи.
* Дружба - это не только красивые слова, это, в первую очередь, честные и правдивые поступки.
* Дружба накладывает на человека определенные обязательства и определенные права.
* Главное обязательство дружбы - это честность.
* В дружбе можно ошибиться, но нужно научиться исправлять свои ошибки.
* Дружить - это, значит, быть мужественным, говорить своему другу правду, не обижая его и не унижая.
* Дружба не терпит насмешек.
* Дружба требует ответственности от каждого друга.
* Корыстная дружба очень быстро заканчивается.
* Настоящая дружба свободна от сплетен, наветов, она строится на вере и взаимопомощи.
* Чтобы иметь верных и преданных друзей, надо самому быть таким в дружбе.
* Прежде чем разрушить дружбу, нужно хорошо подумать и, в первую очередь, о последствиях для себя.
* Радуйся успехам своих друзей, не завидуй их удачам, стремись к собственному совершенству.

Помни! Дружбу разрушить легко, потерять друзей просто, остаться в одиночестве - горько и больно!

Пусть слова «Ты - настоящий друг», сказанные о тебе или сказанные тобой в адрес другого человека, согревают твою душу не только в самые трудные и радостные минуты жизни, а всегда!

Классный час №3 «Листая календарь Масленицы»

Детство - это каждодневное открытие мира. Нужно, чтобы это открытие стало, прежде всего, познанием человека и Отечества, его истории и культуры, традиций и обычаев, его исторической и культурной памяти.

В.А. Сухомлинский

Задачи классного часа:

1 .Познакомить студентов с праздником Масленица, его историей и традициями.

* 1. Расширить кругозор студентов, их интерес к историческим обычаям и традициям, культурному наследию России.
  2. Воспитывать уважительное отношение к своей Родине, желание гордиться ее прошлым и настоящим.
  3. Способствовать проявлению искреннего интереса и потребности участвовать в изучении и сохранении исторических й культурных традиций своего народа.

Форма проведения - праздник.

Подготовительная работа к группвому часу:

Праздник проводится в период Масленичной недели, желательно в день ее завершения - Прощеное воскресенье. В празднике участвуют как сами студенты, так и их родители. Для того чтобы в подготовке праздника участвовали все студенты с учетом их интересов и желаний, можно предложить студентам выбрать то дело, которое им наиболее по душе. Для этого студентам предлагается определить, в какой группе они хотели бы участвовать в подготовке праздника. Группы по подготовке праздника могут быть следующие:

* группа сценаристов;
* группа архивариусов;
* группа журналистов;
* театральная группа;
* группа оформителей;
* группа ведущих.

Сценарий праздника

Праздник проводится в актовом зале колледжа. На сцене вывешен масленичный календарь. Каждый лист календаря сопровождается рисунками, подготовленными студентами, которые отражают содержание масленичной недели.

Календарь может быть таким:

Понедельник - день первый - «Встречный».

Чучелом масленицы

Праздник украсится,

Мы его ожидали, в сани сажали,

С горы ледяной с почетом катали ...

Вторник - день второй - «Заигрышный».

Весь народ на праздник зван

В деревянный балаган.

Здесь встречаемся с Петрушкой,

Балаганною игрушкой.

Среда - день третий - «Лакомный» Эй, народ, налетай! Блины с медом разбирай! Кушай - наедайся, Чаю напивайся!

Четверг - день четвертый - «Разгульный» Эй, друг, выходи, Силою померяйся, На других погляди, Над собой посмейся! Пятница - день пятый - «Гостевой». Здравствуйте! Здравствуйте!

Мы гостям так рады!

. Пусть словечко доброе

Будет вам наградой!

Суббота - день шестой - «Застольный»

Что есть в печи -

На стол мечи!

Гости в дом - радуйся!

Щедрым слыть не бойся!

Воскресенье - день седьмой - «Прощеный»

Уходи, обида с моего двора!

. На друзей своих не держу я зла!

С добрым сердцем двери отворю,

А вину свою на волю отпущу!

В нескольких глиняных вазах стоят веточки березы, перевязанные веточки березы яркими ленточками. В углу сцены стоит масленичное чучело, сделанное из соломы или длинной метлы. Оно повязано платком. На нем "женская рубаха и юбка, прикреплены разноцветные бусы. Рядом с масленичным чучелом - меховая игрушка Петрушка. .

На входе в зал над дверью висят глиняные колокольчики. Дверной проем перегораживает ленточка, которую держит студент. Он одет в славянский костюм. Его миссия состоит в том, что он должен пропускать в зал всех участников праздника. Для того, чтобы войти в зал, необходимо выполнить следующие задания:

1. Сказать скороговорку, которую предлагает студент, стоящий на входе или вспомнить пословицу или поговорку, связанную с Масленицей или любую славянскую пословицу или поговорку
2. Придумать четверостишие со словом «Масленица»

Если входящий выполнил задание, он сам звонит в колокольчик и входит в зал. Во время прохождения участников в зал исполняется песня «Веселая кадриль».

Входят глашатаи. В руках у них бумажные свитки.

**Глашатай 1:** Здравствуйте, гости званные и незванные!

**Глашатай 2:** в нашем доме вы - гости желанные!

**Глашатай 1:** Велено нам довести до вас сей государственный указ!

**Глашатай 2:** Заготовленный самой Русской матушкой зимой!

**Глашатай 1:** Каждый год, сего числа как гласит указник

**Глашатай 2:** Людям города, села выходить на праздник!

**Вместе:** Непременно все должны быть на проводах зимы!

Выходят Масленичный дед и Петрушка.

**Масленичный дед:** Здорово, Петрушка! Здравствуйте, люди добрые! (Кланяется на все стороны.)

Петрушка:

Здравствуй, дедушка!

Здравствуй, люд честной,

Удалой, веселый,

На потеху скорый!

**Масленичный дед:** Пришло наше время, Петрушка! Была зима холодной, задиристой, но солнышко вышло, лучом землю осветило да согрело и веснушка тут как тут.

**Петрушка:** Но зима не сдается, просит проводить ее с почетом да с лаской, хочет увидеть, как люди весну встречают - привечают.

**Масленичный дед:** Давай, спросим, Петрушка, нужна людям весна или не нужна? Ежели нужна, пусть громко скажут: Свети, солнце красное! Приходи, весна красная! Ждем тебя, поджидаем! Во славу песни распеваем!

**Петрушка:** Давай, дедушка, спросим. Каков ответ, такова и встреча сны будет.

Все в зале два раза произносят слова:

Свети, солнце красное! Приходи, весна красная! Ждем тебя, поджидаем! Во славу песни распеваем

**Масленичный дед:** Ой, уважили старика. От ваших слов я просто помолодел, А нынче мне исполнилось 284 года. Именно в 1722 году царь- батюшка Петр Первый дат указ широко праздновать праздник масленицы, праздник прощания с зимой и встречи с весной.

Появляется Девочка с венком на голове.

**Девушка:** Здравствуй, Масленичный дедушка! Здравствуй, Петрушка. Как я рада, что вы пришли к нам на праздник! Этот праздник ой самый любимый!

**Петрушка:** А чем же он тебе нравится?

**Девушка:** Радостный он, веселый, люди ходят и улыбаются друг другу. Солнышко светит. Хорошо на душе!

**Масленичный дед:** А знаешь ли ты, девица, почему этот праздник масленицей зовется?

**Девушка:** А как же, дедушка. Масленица или Сырная неделя так названа славянами, потому что мясо есть было нельзя. Люди пекли пироги, ели все печеное. Но главным на столе был блин, вкусный, ароматный.

**Петрушка:** Дедушка, а раньше разве не праздновали масленицу? Масленичный дед: Праздновали. Еще в древности праздник масленица или Сырная неделя был важным славянским праздником. Этот праздник означал не только встречу с весной и проводы зимы, но и рождение жизни.

**Петрушка:** А почему тогда ты празднуешь свой день рождения только с 1722 года?

**Масленичный дед:** Да потому что именно с этого года славяне стали праздновать Масленицу широко и весело, да и я стал обязательным гостем на праздновании Масленицы.

**.Петрушка:** Дедушка, а точный день своего рождения знаешь? Масленичный дед: А вот такого дня у меня нет. Праздник Масленица не закреплен за определенным числом календаря, поэтому мои дни рождения в разные дни каждый год.

**• Девушка:** А еще Масленица - это праздник, который длится целую неделю, после которой по церковному календарю начинается семи недельный великий пост.

**Петрушка:** Дедушка, а ты помнишь, как праздновали Масленицу в 1722 году?

**Масленичный дед:** Конечно, помню. В этот год Петр Первый заключил Ништадтский мир после почти двадцатилетней войны со Швецией. Он пригласил на празднование Масленицы иноземных послов. Праздник Масленицы был открыт катанием на лошадях. И невиданным доселе зрелищем. Петр ехал по сугробам на корабле, в который были ёпряжены шестнадцать лошадей. Вслед за ним двигалась гондола, в которой сидела царица Екатерина, одетая простой крестьянкой. Далее двигались другие корабли и сани, запряженные разными зверями.

**Девушка:** А еще что-нибудь занимательное помните, дедушка? Масленичный дед: Помню, как праздновали Масленицу при царице Екатерине. На Масленицу она очень любила катание с горы, карусели, качели. В Москве при Покровском дворце устраивали масленичные гуляния, куда императрица любила в Масленицу ездить всем двором.

А по случаю своей коронации, подражая Петру I," устроила в Москве на масленой неделе грандиозное маскарадное шествие под названием «Торжествующая Минерва».

Три дня ездила по городу маскарадная процессия, которая, по замыслу императрицы, должна была представить различные общественные пороки - мздоимство, казнокрадство, чиновничью волокиту и другие, уничтожаемые благотворным правлением мудрой Екатерины. Процессию составляли четыре тысячи действующих лиц и двести колесниц.

Когда Екатерина 11 дождалась рождения внука Александра, которому в тайне намеревалась передать престол, обойдя нелюбимого сына Павла, императрица на радостях устроила для своих приближенных поистине (,бриллиантовую» Масленицу. Тем, кто оказывался в выигрыше в затеянных после ужина играх, императрица преподносила бриллиант. За вечер она раздарила своим приближенным около 150 бриллиантов, поражавших своей ценой и редкостной красотой.

Да и теперь Масленицу празднуют весело: гулянья, песни, улыбки.

Живет Масленица, живет и Масленичный дед.

**Девушка:** Живи, дедушка и радуй нас масляной неделей. (Проводит его, в зал.) А мы вместе с нашими гостями полистаем масленичный календарь.

Выходят юноша и девушка, одетые в старинные русские костюмы. Они кланяются.

Юноша:

Здравствуй, люд честной! Открывай, ворота!

С добром и теплом Масленица к вам пришла!

Девочка: Понедельник - день первый - «Встречный».

Чучелом Масленицы Праздник украсится,

Мы его ожидали, в сани сажали,

С горы ледяной с почетом катали ...

Выбегает группа ребят, берет чучело, украшает его, повязывает платок, ставит его в середину сцены.

**Юноша:** Первый день Масленицы можно называть встречным или гостевым днем. Люди шли, друг к другу в гости: родня к родне, семья к семье, деревня к деревне. Тот человек, к кому гости не шли, или тот, о не пускал гостей, считались людьми несчастными и одинокими.

**Девушка :** Плохо, когда человек остается один, когда у него нет друзей, никто не хочет открыть дверь в его дом.

Мы очень хотим, чтобы в ваших домах всегда было тепло и уютно, друзья не проходили мимо вашего дома.

С Масленицей вас, гости дорогие!

Выходит фольклорная группа.

От души вас поздравляем

И сердечно приглашаем:

Все заботы бросьте, Приходите в гости, Прямо к нашему крыльцу К нам на Масленицу. Водят хоровод.

. Ай, да Масленица, Ай, да светлая! Ай, да Масленица. Ай, да щедрая! Игра с залом. Масленица с грибами? Зал: Да! С пирогами? Зал: Да! С блинами? Зал: Да! С солониною? Зал: Нет! Со свининою? Зал: Нет! С барашком? Зал: Нет

С полною чашкой? Зал: Да! с пряником? • Зал: Да! с сыром? Зал: Да! с миром? Зал: Да!

Ай, да Масленица, Ай, да светлая! Ай, да Масленица. Ай, да щедрая!

Угощай друга, Угости подругу, Угощай свата, дорогого брата,

Не скупись, не жалей, Меда, кваса налей! Ай, ,да Масленица, Ай, да светлая!

Ай, да Масленица. Ай, да щедрая!

Все, что есть в печи На стол мечи!

Все друзья,

Нет врагов!

Закон Масленицы таков!

Выходит глашатай.

**Глашатай:** Вторник - день второй - «Заигрышный».

Весь народ на праздник зван в деревянный балаган.

Здесь встречаемся с Петрушкой, Балаганною игрушкой.

Петрушка:

Это я - Петрушка, Балаганная игрушка. Я совет вам дать хочу:

Пойте, веселитесь, Если вдруг обиделись лучше помиритесь.

Не держите в сердце зла, На других не дуйтесь. Чтобы жизнь была сладка Лучше поцелуйтесь!

**Юноша:** С этого дня начинались разного рода развлечения, катания на санях, народные гулянья, представления. В больших деревнях балаганах давали представления во главе с Петрушкой и Маслечным дедом.

На улицах попадались большие группы ряженых, в масках, разъезвших по знакомым домам, где экспромтом устраивались веселые домашние концерты. Большими кампаниями катались по городу, на тройках и на простых розвальнях. Было в почете и другое нехитрое влечение - катание с обледенелых гор.

**Девушка:** Во второй день Масленицы проходит одно очень важное событие: по улице ходят ряженые с голой палкой, к которой привязан веник. На прутьях веника каждый может завязать ленточку, которая называется скудица Каждая ленточка - это символическое отзывание отговаривание болезней и бед от близких и дорогих тебе людей, народе этот веник назывался бедоносец. В последний день Масленицы бедоносец сжигался на костре. .

Входит фольклорная группа и двое ребят. У ребят в руках веник на 1инной ручке и в корзинке разноцветные ленточки. Пока фольклорная группа выступает, они проходят по залу и дают возможность всем желающим завязать на веник ленточку.

Ребята фольклорной группы произносят заговор, который необходимо сказать во время завязывания скудиц: Свете тихий!

И ты - Мати Святая Богородица! Отсылаю я сухоты нечистые

За топучие земли,

За гнилые становые.

Там пусть зыбятся,

Катаньем изводятся.

Будьте мои слова

Крепки да востры!

Сила нечистая, аминь!

Затем ребята и Петрушка вместе с ними поют и пританцовывают:

Уходите беды-хвори За леса и за моря,

Вы живите долго-долго Мои верные друзья! ,

Счастье пусть в домах живет, Наживается;

Добрый свет его

Вокруг разливается.

Пусть еда да на столе

не кончается,

В колыбели пусть дитя улыбается. Если долю вам желал кто-то горькую Пусть его за море-лес унесет нелегкая. *Выходит глашатай.*

**Глашатай:** Среда - день третий - «Лакомный».

Эй, народ, налетай! Блины с медом разбирай! Кушай - наедайся,

Чаю напивайся!

**Масленичный дед:** Ох, и люблю я этот день в масляной неделе. И меня все любят, все вспоминают добрым словом. Недаром меня Масленичным дедом зовут. Блины-то без маслица не блины. В этот день в каждой семье накрывали столы с вкусной едой, пекли блины, в деревнях в складчину варили пиво. Я открывал угощение во всех домах блинами и другими яствами.

**Петрушка:** Еще в этот день повсюду появлялись театры, торговые палатки. В них продавались горячие сбитни (напитки из воды, меда и пряностей), каленые орехи, медовые пряники. Здесь же, прямо под открытым небом, из кипящего самовара можно было выпить чаю.

Выходит фольклорная группа.

Ой, да! Ой, да! Наступила середа!

Вас на Масленииу ждем! Встретим масленым блином! Сыром, медом, калачом

Да с капустой пирогом. Блины любишь - заходи!

И друзей своих веди!

Хочешь - с маслом, с творогом, Со сметаной и жирком,

С сахаром и медом,

Всем честным народом

Мы блины будем есть,

Их на столе не перечесть. Вскоре пост Великий ждет, Наедайся впрок,народ!

Всю неделюшку гуляй,

Все запасы подъедай!

**Масленичный дед:** Петрушка! А какими блинами нас сегодня потчевать будут, ты, часом, не знаешь?

**Петрушка:** Знаю, знаю. Видел я, как молодые хозяюшки их на тарелки раскладывали. Может, все вместе и позовем их? (Зовут девочек класса.) Эй, хозяюшки! Очень мы проголодались, ждем вашего угощения.

Девушки группы вносят блины и угощают ими всех в зале. Каждая девушка вместе с блинчиком раздает красиво оформленные рецепты их приготовления.

Входят глашатаи.

**Глашатай 1:** Четверг - день четвертый - «Разгульный».

Эй, друг, выходи, Силою померяйся, На других погляди, Над собой посмейся!

**Глашатай 2:** Масленица с горы катится. Праздник не кончается, Четверг весельем хвалится, Силой заряжается.

Выходят ведущие - Мальчик и Девочка, и Масленичный дед.

**Юноша:** На четверг приходилась середина игр и веселья. Возможно, именно тогда проходили и жаркие масленичные кулачные бои, кулачки, ведущие свое начало из Древней Руси. Были в них и свои строгие правила.

**Девушка:** Нельзя было, например, бить лежачего «лежачего не бьют,», вдвоем нападать на одного (двое деругся - третий не лезь), бить ниже пояса или бить по затылку. За нарушение этих правил грозило наказание.

Биться можно было «стенка на стенку, или «один на один». Велись «охотницкие» бои для знатоков, любителей таких поединков.

**Масленичный дед:** Да, хочу напомнить вам, ребятушки, что мне мои .редки рассказывали. Сам Иван Грозный с удовольствием наблюдал такие молодецкие бои. Для такого случая это увеселение готовилось особенно пышно И торжественно. И все-таки это была игра, праздник. Дайте и мы с вами вспомним древние традиции и немного позабавимся. Как, добры молодцы, не желаете ли вы поиграть, гостей повеселить, себя показать? Тогда начинаем! А за каждую победу я буду выдать масленичную копейку, за которую можно купить масленичный блин особого приготовления, который выставлен нашими девицами красавицами для масленичного аукциона.

Игра 1. Петухи.

Количество участников: 2-6.

Игра начинается по команде. Во время игры запрещается перескакивать С одной ноги на другую.

Игроки, вышедшие в круг, закладывают руки за шину, поднимают одну ногу и, прыгая на другой, пытаются допрыгнуть до другого участника и толкнуть его грудью или плечом.

Тот, кто утратил равновесие и стал на обе ноги, выбывает из игры.

Игра 2. Мельница.

Количество участников: 8-10.

Игроки становятся в круг на расстоянии двух метров. Первый игрок бросает мяч одному из игроков, тот перебрасывает его следующему игроку, и так по кругу. Скорость перебрасывания мяча должна возрастать. Игрок, который пропустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто останется последним в игре.

Игра 3. Силачи.

Количество участников не ограничено.

В игре участвуют все юноши группы и желающие из числа гостей.

Для проведения игры потребуется большой пень, гвозди и молоток.

На сцену выкатывается большой пень. Девушки выносят молоток и гвозди.

Требования игры очень простые: необходимо с одного удара молотком вогнать гвоздь в пень по самую шляпку.

Петрушка:

От души вы нас повеселили И награды заслужили. Свою силу развивайте,

На добро и применяйте.

Награждение участников игр.

**Юноша:** У нас на связи журналисты-международники, которые хотят рассказать о праздновании Масленицы в разных странах мира.

На связи - Англия.

**Корреспондент 1:** В Шотландии праздник Масленица не менее любимый, чем в России. На Масленицу принято печь «постные лепешки». В сложенные вместе ладони насыпается горсть овсяной муки, затем муку крепко сжимают в ладонях и погружают в холодную воду, а полученный шар выпекают в очаге прямо в горячей золе.

Выпечку блинов шотландцы считают важным актом, в котором стараются принять участие все члены семьи: один смазывает маслом сковороду, другой льет на нее тесто, третий переворачивает блин и т. д.

А в одном из городов Англии уже много лет проводятся соревнования в беге женщин с блинами. В 11.45 раздается звон «блинного колокола» Каждая женщина бежит с горячей сковородкой и блином. Правила соревнований предписывают, что участницы должны быть старше 18 лет; на каждой обязательно - фартук и косынка; во время бега нужно не менее трех раз подбросить блин на сковороде и поймать его. Первая женщина, которая передаст блин звонарю, становится чемпионкой блинных гонок на год и получает в награду ... поцелуй звонаря.

**Девушка:** Спасибо, Англия. У нас на связи Дания.

**Корреспондент 2:** Спасибо, Россия. Масленицу в Дании почитают и любят. В школах в эти дни проводятся театральные представления, концерты. Студенты обмениваются знаками дружбы, передают своим друзьям через знакомых шуточные письма без указания обратного адреса. Если юноша получит такое письмо от девочки и угадает ее имя, то на Пасху она подарит ему шоколад.

**Юноша:** Слово нашему корреспонденту в Варшаве, Польша.

**Корреспондент 3:** Если главными героями русской Масленицы были молодожены, то в Польше, к примеру, - холостяки. Берегитесь, холостяки, Масленицы! Гордые полячки, усыпив вашу бдительность оладьями, пончиками, хворостом и водкой, на десерт непременно оттаскают вас за волосы. В последний день Масленицы можно зайти в трактир, где скрипач будет «продавать» незамужних девушек.

*Я* передаю эстафету Масленицы своему коллеге, работающему в Чехии.

**Корреспондент 4:** А в Чехии в эти веселые дни молодые парни с вымазанными сажей лицами под музыку обходят деревни, везя за собой разукрашенный деревянный брусок - «клатик». Он вешается каждой девушке на шею или привязывается к руке или ноге. Желаешь откупиться - плати.

**Юноша:** У нас еще одно сообщение. Оно из Югославии.

**Корреспондент** 5: В Югославии в праздник Масленицы вас непременно посадят в свиное корыто и поволокут по деревне. А на крыше собственного дома вы можете обнаружить фигуру соломенного деда.

**Девушка:** Не могу не дать слово нашим ближайшим соседям - белорусам. Вот как празднуют Масленицу в некоторых районах Беларуси.

**Корреспондент** 6: В некоторых районах Беларуси в честь праздника Масленицы парни переодеваются в женскую одежду. Толпой они ходят по домам, при этом отдают предпочтение тем семьям, где есть дочери на выданье. Они входят в дом с песнями и пожеланиями добра и исполнения всех желаний хозяев дома.

**Юноша:** Спасибо всем корреспондентам за интересную информацию. Наша Масленица катится с горы дальше.

Выходит глашатай.

**Глашатай:** Пятница - день пятый - «Гостевой»

Здравствуйте! Здравствуйте!

Мы гостям так рады!

Пусть словечко доброе

Будет вам наградой!

Выходят ведущие.

**Девушка:** Итак, пятница Масленицы. Это особый день в масленичном календаре. В гости приходит родня. Вот сейчас мы хотим узнать, как хорошо вы знаете родственные связи людей в семье.

**Юноша:** Я буду называть начало предложения, а вы должны его

продолжить.

Мать жены - это (теща).

Мать мужа - это (свекровь).

Жена сына - это (невестка).

Муж дочери - это (зять).

Сестра мужа - это (золовка).

Брат жены - это ... (свояк).

**Девушка: В** этот день люди приходили в гости друг другу семьями.

Традиционно в гости к родителям приходили молодожены. Родителям было интересно знать, как они живут, как относятся друг к другу.

**Юноша:** Если родители были довольны браком дочери, если зять был теще по душе, то блины были особенно вкусными и разнообразными.

**Масленичный дед:** А я помню, что если в среду зятья гостили у своих тещ, то в пятницу зятья устраивали ('тещины вечерки», приглашали на блины. Являлся обычно и бывший дружка, который играл ту же роль, что и на свадьбе, и получал за свои хлопоты подарок. Званая теща (существовал и такой обычай) обязана была прислать с вечера все необходимое для печения блинов: сковороду, половник и пр., а тесть посылал мешок гречневой крупы и коровье масло. Неуважение зятя к этому событию считалось бесчестьем и обидой, и было поводом к вечной вражде между ним и тещей.

**Петрушка:** Мы с вами блинов поели, силой померялись, самое время танец станцевать, гостей встретить - приветить.

Народный танец в исполнении студентов..

**Глашатай:** Суббота - день шестой - «Застольный».4

Что есть в печи - на стол мечи!

Гости в дом - радуйся!

Шедрым слыть не бойся!

**Масленичный дед: В** субботу праздновали золовкины посиделки.Заловка - это сестра мужа. **В** этот субботний день молодые невестки принимали у себя родных. Как видим, на этой «масленице жирной» каждый день этой щедрой недели сопровождался особым застольем.

Выходит фольклорная группа.

Здравствуйте, гости! **В** дом проходите! ;

О своем житье-бытье Нам расскажите!

Как живете-можете? Как идут дела?

Богаты ли здоровьем? Иль помощь вам нужна? Угощайтесь, наедайтесь, И на нас не обижайтесь,

В гости скоро вы нас ждите, Сами чаще приходите.

**Глашатай:** Воскресенье - день седьмой - «Прощеный».

Уходи, обида, с моего двора!

На друзей своих не держу я зла!

С добрым сердцем двери отворю,

А вину свою на волю отпущу!

**Масленичный дед:** Вот и пришел самый важный масленичный день - Прощеное воскресенье.

**Петрушка:** Да, дедушка, как хорошо, что в славянском календаре есть

\*

такой день -день прощения обид. Так светло на душе становится, когда ты можешь простить кого-то и твою вину кто-то прощает.

**Юноша:** Последний день масленичной недели назывался «прощёным воскресеньем»: родственники и друзья ходили друт к другу не праздновать, а с «повинением», просили прощения за умышленные и случайные обиды и огорчения, причинённые в текущем году.

**Девушка:** При встрече (порой даже с незнакомым человеком) полагалось остановиться и с троекратными поклонами и «слёзными словами» испросить взаимного прощения: «Прости меня, в чём я виноват или согрешил перед тобой». «Да простит тебя Бог, и я прощаю», - отвечал собеседник, после чего в знак примирения нужно было поцеловаться.

А вечером зажигали Масленицу и бедоносец на большом масленичном костре.

Фольклорная группа.

Уходи, обида, с моего двора! На друзей своих не держу я зла! С добрым сердцем двери отворю, А вину свою на волю отпущу! ,Ой, пришел прощеный день, Нам покланяться не лень, Приходите в воскресенье. Будем мы просить прощенья, Чтоб с души грехи все снять, С чистым сердцем пост встречать. Скрепим дружбу поцелуем, Хоть и так мы не воюем.

**Юноша:** Я прошу вас всех попросить друг у друга прощения и скрепить свою дружбу рукопожатием и поцелуем.

**Девушка:** Давайте объединимся в большой круг прощения, пожмем друг другу руки, пожелаем всем людям добра и мира.

Пусть прощение облегчит наши души и унесет обиды за леса высокие, за моря глубокие.

Выходит фольклорная группа.

Эй, гости дорогие! Наш праздник продолжается! И сейчас наступает самый главный момент. Одевайтесь, обувайтесь! На дворе школьном собирайтесь! Будем праздник продолжать, Бедоносицу сжигать, Добрыми делами новый день встречать! Прощай, Масленица-пересмешница! Тырь-тырь, монастырь! Ты лети, лети старуха На осиновых дровах, Три полена в головах. Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Гори, гори ярче, Лето будет жарче!

А весна - с дождями! Осень будет спирогами! А потом зима завьюжит, За зимой Масленица закружит. В гости снова к нам придет, Радость встречи принесет.

Мы рады тебе, Масленица-пересмешница!

Классный час №4 «Ода солдатскому треугольнику»

Нет в России семьи такой, Где не памятен свой герой. И глаза молодых солдат С фотографий увядших глядят. Этот взгляд - словно высший суд Для ребят, что сейчас растут, И мальчишкам нельзя Ни солгать, ни обмануть, Ни с пути свернуть.

Е.Агранович

Зеленый цвет у наших трав некошеных И у лесов, шумящих сотни лет. Солдат молоденький, в пилотке новенькой у гимнастерки тот же цвет ...

Из песни

Задачи классногоо часа:

1. Способствовать проявлению интереса и потребности к изучению истории своего рода.
2. Формировать навыки нравственной культуры и поведения в обсуждении вопросов военной тематики.
3. Воспитывать уважительное отношение к людям - защитникам

Родины прошлого и современности.

Форма проведения: литературно-музыкальная композиция. Подготовительная работа к классному часу:

* 1. Работа студентов в домашних семейных архивах, поиск солдатских писем разного времени.
  2. Подготовка фотовыставки «Солдатские письма».
  3. Подготовка выставки военного фотопортрета.
  4. Разработка сценария литературно-музыкальной композиции по теме классного часа.
  5. Подбор пословиц и поговорок по теме группового часа.
  6. Подготовка музыкального сопровождения группового часа.
  7. Создание воинской географической карты класса.
  8. Подготовка вопросов викторины.
  9. Оформление приглашений воинам - участникам группового часа.
  10. Подготовка праздничного угощения участникам группового часа.

Для того чтобы вызвать у ребят интерес к подготовке данного группового часа, необходимо предложить им ответить на вопросы, которые, несомненно, вызовут у них интерес к подготовке литературно-музыкальной композиции.

Вопросы могут быть такими:

* + 1. Знаешь ли ты о том, что одной из обязанностей мужчины в твоем государстве является служба в армии?
    2. Служил ли в армии кто-нибудь из твоих родственников?
    3. Знаешь ли ты, в каких войсках служили твои родственники?
    4. Знаком(а) ли ты с теми реликвиями, которые остались у твоих родственников после службы в армии?
    5. Хранятся ли в вашем доме армейские письма?
    6. Приходилось ли тебе их читать?
    7. В каком звании закончили службу в армии твои родственники?
    8. Имеются ли в твоем доме армейские награды твоих родственников?
    9. Знаешь ли ты, за что они получены?
    10. Хотелось бы тебе служить в армии своей страны?

Работа студентов в домашних семейных архивах, поиск солдатских писем разного времени.

Поскольку армейские письма - документы глубоко интимного характера, студентам предлагается обратиться к своим родным и близким с просьбой разрешить использовать эти документы и фотографии для подготовки группового часа.

Для этого руководитель может обратиться к родственникам студентов с письмом-просьбой следующего содержания:

уважаемые \_:

Подготовка группового часа «Ода солдатскому треугольнику» нуждается в помощи и поддержке родных студентов, так как нам необходимо использовать в ходе литературно-музыкальной композиции документальные материалы, связанные со службой в армии. Я заранее благодарна Вам за помощь и поддержку и надеюсь, что такой групповой час будет способствовать формированию интереса каждого человека к своим истокам.

Мы будем рады, если вы позволите использовать фотографии, письма, истории, записанные ребятами, о службе в армии ваших родственников в разное время.

Классный руководитель

Подготовка фотовыставки «Солдатские письма».

К классному часу готовится фотовыставка «Солдатские письма». Для этого студенты группы фотографируют письма воинов - участников военных операций разного времени и солдатские письма мирного времени.

Выставка оформляется на фоне флага бывшего СССР и российского флага. Рядом с письмом - небольшой сопроводительный текст: когда оно было написано, откуда оно было отправлено, когда адресат смог его получить.

Подготовка выставки военного фотопортрета.

Выставка военного фотопортрета может быть представлена военными фотографиями разного времени. Каждая фотография должна быть снабжена рассказом о человеке или группе людей, представленных на ней.

Разработка сценария литературно-музыкальной композиции по теме классного часа.

Сценарий должен включать материалы, касающиеся страны в целом и людей, которым может быть предоставлено слово в ходе группового часа.

Подбор пословиц и поговорок по теме класснового часа.

В ходе группового часа могут быть использованы следующие русские пословицы и поговорки, значение которых должно быть проанализировано:

* Солдат-горемыка Хуже лапотного лыка.
* Солдат солдату родной брат.
* Солдат спит - служба идет.
* Солдат шилом бреется, дымом греется.
* Солдату в походе что день, то новоселье.
* Солдату умереть в поле, матросу - в море.
* Воевать - седину наживать.
* Воевать, так не горевать, а горевать, так не воевать.

Подготовка музыкального сопровождения классного часа.

Музыкальное сопровождение включает мелодии прошлого и со­временности, связанные со службой в армии.

Создание воинской географической карты группы.

Воинская географическая карта - это бумажное полотно размером с обычную географическую карту, на которое нанесены места военной службы отцов и дедов студентов после ВОВ. На карте, где нанесено место службы, указываются годы службы, фамилия бывшего воина, его звание, и прикалывается маленький конвертик из бумаги.

Оформление приглашений воинам - участникам классного часа.

Поскольку в классном часе могут принимать участие воины участники военных действий различных времен, необходимо разослать им специальные приглашения.

Приглашение может быть таким:

Уважаемый (ая) \_

Мы знаем Вас не только как папу нашей одногруппницы Смирновой Алены, но и как бывшего солдата-пограничника, который с честью выполнял свой священный военный долг на Северных границах нашей Родины.

Нам хотелось бы, чтобы Вы приняли участие в нашем групповом часе, посвященном службе в армии.

Ваши рассказы будут интересны и полезны не только юношам, но и девушкам.

Мы Вас ждем и надеемся, что встреча с нашей группой оставит у Вас хорошие воспоминания.

« » и руководитель

Подготовка праздничного угощения участникам группового часа.

В качестве угощения студентам и участникам группового часа можно при готовить солдатскую кашу.

В качестве подарка гостям праздника можно испечь торт в виде звезды.

Сценарий проведения классного часа

Аудитория или актовый зал украшен красными звездами самых различных размеров: от очень маленьких до достаточно больших. На сцене оформлена фотовыставка военных портретов. На стенах в рамках фотографии писем военного и мирного времени.

На экране - название группового часа и список родственников студентов - участников войны или служивших в армии в мирное время.

Гости праздника и ребята сидят напротив друг друга Середина зала свободна для представления.

Звучит третий куплет песни из кинофильма «Офицеры». Автор музыки - Р. Хозак, автор слов - Е. Агранович.

. Нет в России семьи такой, Где не памятен свой герой. И глаза молодых солдат

С фотографий увядших глядят. Этот взгляд - словно высший суд Для ребят, что сейчас растут и мальчишкам нельзя ни солгать, ни обмануть, Ни с пути свернуть.

Выходят ведущие и руководитель. Руководитель:

Его зарыли в шар земной, А был он лишь солдат.

Всего, друзья, солдат простой, Без званий и наград.

Этими словами поэта С. Орлова я хочу начать нашу встречу, посвященную самой мирной и самой военной профессии на земле - солдатской. Есть защита у страны - значит, живет страна. Нет защиты и нет страны, она просто исчезает с лица земли.

Трудно солдатом быть, трудно в мирное время, еще труднее на войне. Рассказать об этом могут они, солдатские письма, - солдатские треугольники разных времен. В них радость побед и горечь поражений, тоска и боль, обида и радость, разочарование и ликование. Именно по ним, солдатским письмам, мы можем проследить историю страны, историю солдатских судеб, историю взлета и падения, поражения и победы, победы над собой, своими слабостями и неудачами.

В кинофильме «Офицеры», музыкальный фрагмент которого мы только что слышали, есть такие слова: «Есть такая профессия - Родину защищать».

Слава людям, которые в мирное и военное время имеют мужество встать на защиту священных рубежей своей Родины!

Еще большая слава тем, чьей кровью Родина защищена в трудные годы военного лихолетья!

Звучит песня из кинофильма «Офицеры» (первый куплет).

От героев былых времен не осталось порой имен.

Те, что приняли смертный бой, Стали просто землей и травой. Только грозная доблесть их поселилась в сердцах живых.

Этот вечный огонь, нам завешанный одним, Мы в ГРУЛ:И храним.

*Выходят ведущие.* Они одеты в военную форму времен Великой Оте­чественной войны. Они подходят к столу, зажигают все свечи и выходят на авансцену.

**Ведущий 1:** Это письмо, свернутое в солдатский треугольник, хранится в семье Пономаревых с 1942 года. Оно - единственное письмо с фронта от дедушки, прадедушки, мужа и отца. Больше писем не было. Была только похоронка.

Это письмо вместе с похоронкой лежит на самом видном месте.

Оно - самая дорогая вещь в доме. Потому что оно говорит голосом че­ловека, которого его сын, внуки и правнук никогда не видели.

**Ведущий 2** (читает письмо): Здравствуй, жена моя и сынок, которого я еще не видел! Сообщаю вам, что я на фронте, на передовой. Бои идут очень сильные, много моих товарищей погибло, но я еще жив. Надеюсь, что скоро мы этих фрицев разобьем, и я смогу вас обнять.

Я понимаю, что вам тоже не сладко. Держись, я вернусь и мы станем жить лучше прежнего. Верь мне. Твой муж Александр Пономарев.

Выходит правнук.

**Правнук:** Мой прадед закончил свою войну в 1942 году. Именно в 1942 году пришло извещение моей прабабушке, что он «пал смертью храбрых, защищая Советскую Родину.

На сцене стоит полевая сумка. Студент кладет письмо в полевую сумку, а одну гвоздику - к портрету прадеда.

*Выходят чтецы.* Они одеты в военную форму.

Чтец 1:

Чтоб стать мужчиной, мало им родиться. Чтоб стать железом, мало быть рудой. Ты должен переплавиться, разбиться,

И, как руда, пожертвовать собой.

Чтец 2:

Какие бури душу захлестнули!

Но ты - солдат и все сумей принять, От поцелуя женского до пули,

И научись в бою не отступать.

Чтец 3:

Готовность к смерти - тоже ведь оружье. И ты его однажды при мени.

Мужчины умирают, если нужно,

И потому живут в веках они.

На сцене подготовлен стол, на котором стоят маленькие свечи. Последний чтец подходит и зажигает свечу.

На сцену выходят девушки в гимнастерках и пилотках.

**Девушка 1:** Женщины на войне. Страшно это. На самой страшной войне хх века женщине тоже пришлось стать солдатом. Она лечила, вытаскивала раненых, перевязывала, соединяла телефонные линии, спускалась на парашюте.

Фотовыставка «Мой город глазами фотообъектива»

Ребята группы готовят фотовыставку, в которой могут быть представлены фотографии, отражающие жизнь того места, в котором они живут. Это могут быть их любимые места в городе, любимые места всей семьи, памятники, пейзажи и т. д. Ребята должны представить не только фото, но и сделать к ним подписи, выражающие отношение к месту, которое изображено на снимке.

Презентации групп «Города мира, которые потрясли мир».

Помимо рассказов о родном месте проживания и своей малой Родине, студенты группы готовят проекты о городах мира, которые представляют собой уникальное явление на планете Земля. Это рассказ о городах своей страны, а также о городах мира.

Для того чтобы ребята с удовольствием взялись за подготовку проектов, можно провести розыгрыш городов, для этого предлагается провести небольшую игру. На доске записывается алфавит. Ребятам предлагается выбрать одну букву, которая им наиболее нравится. После того, как все ребята выберут по одной букве, им предлагается ее озвучить. .

После озвучивания ребята объединяются в группы на основе совпадения букв. Наиболее часто встречающиеся буквы выбираются для участия в розыгрыше городов. Таких букв должно быть пять по количеству континентов и еще одна буква, которая символизирует один из российских городов. Это может быть столица Москва или один из самых почитаемых городов мира - Санкт- Петербург для этого на карточке с одной стороны пишется буква, а с другой стороны пишется название города, которое до определенного времени заклеивается скотчем. Заготовленные карточки помещаются в стеклянную емкость и тщательно перемешиваются. Представитель каждой группы выходит и вытягивает карточку с буквой, отрывает скотч и называет город, презентацию которого им необходимо подготовить.

В данном сценарии такими городами стали: Москва, Санкт-Петербург, Вашингтон, Пекин, Сидней, Асуан.

**Девушка 2:** А еще она бомбила, взрывала мосты, летала на бом­бардировщиках, убивала врагов. Тех, кто непрошенным гостем пришел на ее землю. Она, женщина, распишется на стенах поверженного рейхстага: «Я, Софья Кунцевич, пришла в Берлин, чтобы убить войну!»

**Девушка 3:** А в перерывах между боями они писали письма домой: «Мамочка, здравствуй! Как ты там, моя родная? Мы уже в Берлине. Мне казалось, что когда я сюда попаду, я буду только мстить. А попала сюда, увидела изможденных детей, испуганных матерей и моя злость ушла куда-то. Несчастные люди! Как им жить, им, затеявшим войну!

Скоро буду дома. Мамочка! Как там мое любимое платье? Сохрани его до моего возвращения.

Целую тебя, твоя Тома.»

Выходит правнук Ивановой Тамары Сергеевны.

**Правнук:** Это письмо мне прочитала прабабушка, когда мне было 10 лет. Это письмо и несколько других хранятся в нашем доме как память о войне и о том, что она не должна повториться.

. Сегодня прабабушка в этом зале и я хочу дать ей слово.

Он опускает письмо в полевую сумку, вручает прабабушке цветы и провожает ее на почетное место.

Звучит песня. «За того парня» (Музыка М. Фрадкина, слова Р. Рож­дественского).

**Ведущий 1:** На перекличку солдат-участников Великой Отечественной войны, родственников студентов, погибших в Великую Отечественную войну, становись!

Ребята выходят по очереди и называют своих родственников - участников войны. В их руках карточки в виде маленьких журавлей, которых они прикрепляют магнитами к доске на сцене.

• Марков Петр Фомич, остался на войне 20-летним, погиб в мае 1944 года, во время освобождения Белоруссии.

С фронта написал 12 писем, сохранилось 10. Самая большая мечта, выраженная в письмах с фронта,- после войны посетить Москву.

* Заворотнюк Максим Иванович, погиб на фронте под Сталинградом. Написал 15 писем с фронта. Мечтал увидеть своих детей. Их было четверо.
* Иванова Марфа Петровна, медсестра, вынесшая с поля боя более 20 бойцов. В своих фронтовых треугольниках, которых было с фронта более 50, никогда не писала о трудностях войны. Больше всего в ее письмах было слов поддержки родным и близким людям. Погибла в 1944.
* Петровы Сергей Митрофанович и Василий Кузьмич с боями дошли до Берлина, освобождали Вену и Прагу. Их имена написаны на стене поверженного рейхстага. В их письмах, которых было прислано с войны более ста, все слова только об одном: «Мы победим!». Их не стало в 1945.
* Белая Ангелина Осиповна, санинструктор, участник партизанского движения. Ее писем с фронта было очень мало, родные помнят, что не более 2- 3. Фронтовые треугольники перестали приходить в 1942 году. Три года родные не знали, где она. А вскоре получили похоронку. И только после Победы они узнали о своей родственнице во время встречи бойцов партизанского соединения, что на Брянщине.

«Здравствуйте, мои дорогие! Если со мной что-то случится, не печальтесь. Самое главное, чтобы эта проклятая война быстрее закончилась. Если смогу, напишу вам еще. Ждите моих писем с фронта ... ».

Это письмо было последним от сестры моей прабабушки. Она погибла. Знаем только, что она была связисткой.

Моя прабабушка всегда хранила это письмо как самую дорогую реликвию. Ей его завещала ее мама. Это письмо хранится теперь в нашем доме. Это последнее воспоминание о Марии Сергеевне Николайчук, которую никто из нас никогда не знал ...

Звучит в записи в исполнении М. Бернеса песня «Журавли».

**Ведущий 2:** Окончилась война. Страна стала залечивать свои раны.

И везде вместе со своей страной была армия. В минуты борьбы и в часы мирного, изнурительного труда. Армия помогала строить дома, разбирать завалы, возводить города и деревни.

**Ведущий 1:** И никогда не забывала армия заниматься делом, которому она присягала. Это дело - защищать Родину, ее рубежи и границы.

Сегодня в этом зале наши отцы и деды, которые, приняв эстафету из рук своих отцов, в мирное время выполняли свой священный воинский долг.

**Ведущий 2:** Почетную воинскую географическую карту нашего класса считать открытой! Мы приглашаем всех присутствующих в зале к карте, созданной нашими руками!

Ребята рассказывают о своих родителях и дедах, об их службе в армии и приглашают их поделиться своими воспоминаниями о том времени, рассказать о военной дружбе. ;

**Ведущий 1:** А дома ждали наших отцов и дедов их родители, любимые девушки и связывались они только с помощью письма. И снова, только в мирное время, вдова и квартиры идут письма с адресом полевой почты.

Звучит в записи песня «Вологда». Слова М. Матусовского, музыка Б. Мокроусова.

Сценка

На сцене лежит бревнышко. На нем сидят девочки. Мимо проходит мальчик, одетый в военную форму. На голове у него пилотка. Он ее браво поправляет и поет песню. \*

Зеленый цвет у наших трав некошеных И у лесов, шумящих сотни лет.

Солдат молоденький

В пилотке новенькой,

у гимнастерки тот же цвет.

В руках он держит письмо и читает его.

Солдат (читает письмо вслух): Здравствуй, сынок! Как твои дела?

Как тебе служится? Мы тебя очень любим и ждем. Мы верим, что ты не посрамишь славы нашего деда. Твои мама, папа, сестра Таня.

**Девушка 1:** Письмо получили? Из дома? Солдат: Да, из дома. Очень меня там ждут. Девочка 2: А сколько вам служить осталось?

**Солдат:** Полгода. Многому здесь научился, но домой все равно очень хочется. Каждое письмо жду снетерпением.

**Девушка 1:** О, так вы уже давно служите. Хотя я не думаю, что в армии так уж трудно. Не зря ведь в поговорке говорится: солдат спит ...

Девушки (вместе)... а служба идет.

**Солдат:** Обижаете, девочки. Служба в армии учит не только выполнять военную работу, но и те обязанности, которые мы дома не всегда выполняли.

**Девушка 2** (сидя на бревне, с насмешкой): Может, вас в армии шить и вязать учат?

**Солдат:** Не верите? Смеетесь? А мы вам сейчас с друзьями покажем, на что способны! А, ну-ка, ребята, выходи! Покажем девчатам, да и гостям нашим, какие мь! будущие воины!'

*Выходят юноши.* На них - военные пилотки. В каждом конкурсе участвует 6-8 юношей группы.

**Ведущий:** Мы приглашаем занять свои места жюри, которое будет определять, насколько готовы к службе в армии будущие солдаты. В жюри у нас наши девушки, мамы, папы, дедушки.

Солдат:

Хочешь в армии служить - Учись со временем дружить. Команды четко выполнять, Везде и всюду успевать.

**Задание 1.** Ребятам необходимо на скорость надеть солдатский китель, ремень и сапоги. За выполненное задание в порядке очередности выполнения каждый из ребят получает жетон.

Солдат: Я объявляю новый конкурс.

Ходить солдатам много надо,

И хочется, чтоб сами нас несли Солдатские скороходы-сапоги.

**Задание 2.** Ребята должны правильно и на скорость завернуть портянки на ноги и надеть сапоги.

Солдат:

Всегда опрятен должен быть солдат, Одет с иголочки не только для парада. Недаром ведь в народе говорят:

Любое уменье - большая награда.

**Задание 3.** Ребята получают гимнастерки, к которым им нужно пришить воротничок. Ребята выполняют задание на время. **Солдат:** Любой солдат,

который честно служит, Всегда, везде со спортом дружит.

**Задание 4.** На сцене натянуты веревочки в высоту не более, чем на 20 см. Ребята должны проползти под веревками, не сорвав их. Задание выполняется на скорость. **Солдат:**

Солдаты не только умеют трудиться. Они могут также серьезно учиться. И книжки читают, решают задачи. А разве могло быть, ребята, иначе?

**Задание 5.** Ребята должны продолжить русскую народную пословицу. Начало каждой пословицы называет девушка. - Солдат - горемыка ... (хуже лапотного лыка);

* Солдат солдату ... (родной брат);
* Солдат спит ... (служба идет);
* Солдат шилом бреется ... (дымом греется);
* Солдату в походе - что день ... (то новоселье);
* Солдату умереть в поле ... (матросу - в море);
* Воевать ... (седину наживать);
* Воевать, так не горевать ... (а горевать, так не воевать). **Солдат:**

Страны своей героев имена, друг мой! Запомни навсегда! Ты должен знать их и ими гордиться! У них любви к Отчизне ты должен учиться!

**Задание 6.** Ребятам предлагается ответить на вопросы из истории своей Родины. Вопросы связаны с событиями военных действий и именами их участников.

* 1. Кто такой Пересвет? (Легендарный воин, герой Куликовской битвы.)
  2. Какой памятник и кому был воздвигнут на Красной площади в Москве? (Гражданину К. Минину и князю Д. Пожарскому, возглавившим народное ополчение в 1612 году.)
  3. Какой император потерпел поражение в войне 1812 года в России? (Французский император Наполеон.)
  4. За что был награжден званием Героя Советского Союза прославленный летчик Виктор Талалихин? (Виктор Талалихин первым в Великой Отечественной войне, 1 августа 1941 года, совершил воздушный ночной таран фашистского самолета, защищая Москву от фашистских налетов.)
  5. Кто такой Рубен Ибаррури? (Рубен Ибаррури был сыном Генерального секретаря Коммунистической партии Испании Долорес Ибаррури. У стен Сталинграда, защищая его от фашистов, он погиб смертью храбрых.)
  6. За какие заслуги стал Героем Советского Союза лейтенант А. К. Горовец? (В боях на Курской дуге совершил свой военный подвиг лейтенант А. К. Горовец. Во время воздушного боя он сбил 9 фашистских самолетов. За это он был награжден посмертно звездой Героя.)
  7. Что означала в Великой Отечественной войне операция «Багратион»? (Операция «Багратион» - наступательная операция' советских войск в Белоруссии. Она была названа в честь соратника М. Кутузова генерала П. Багратиона. Его называли генералом-атакой.)
  8. Когда советские войска вошли в Берлин? (Советские войска вошли в Берлин 21 апреля 1941 года.)
  9. Назовите города-герои Великой Отечественной войны. (Москва, Ленинград, Киев, Минск, Одесса, Севастополь, Волгоград, Новороссийск, Керчь, Тула, крепость-герой Брест.)

10. Какие боевые ордена и медали, названные именами выдающихся русских полководцев и флотоводцев, были учреждены в период Великой Отечественной войны? (В период Великой Отечественной войны бьиШ учреждены следующие награды: ордена Кутузова, Суворова, Ушакова, Александра Невского, Нахимова, Б. Хмельницкого, медали Ушакова и Нахимова.)

**Солдат: Ну,** что, девчата, показали мы вам, на что способны? Тото же. Настоящему солдату все по плечу. Он и в огне не горит, и в воде не тонет. Только хочется ему, чтобы его помнили, любили и всегда ждали. Ждали даже тогда, когда ждать уже просто невозможно.

**Ведущий 1:** Еще солдату нужны слова любви и поддержки. Он всегда ждет писем, писем родных и близких, друзей и товарищей.

**Ведущий 2:** И хоть наша страна живет под мирным небом, мы знаем, что есть места, где военные действия не прекращаются до сих пор. Там несут солдаты службу днем и ночью. Им очень трудно, но они понимают, - от исполнения ими воинского долга зависит ЖИЗНЬ мирного населения.

**Ведущий 1:** Мы верим, что каждого солдата кто-то ждет. Мы желаем им удачи и верим в то, что наступит на планете Земля такое время, когда армия будет выполнять военные задачи только мирным путем.

**Ведущий 2:** А письма? Письма нужны солдату не только в военное, но и в мирное время.

Выходят все ребята, принимавшие участие в литературно-музыкальной композиции и поют вместе с залом песню:

Письма нежные очень мне нужны, Я их выучу наизусть.

Через две зимы, через две весны Отслужу как надо и вернусь. Через две, через две зимы, Через две, через две весны

Отслужу, отслужу как надо и вернусь. Запомни!

Через две, через две зимы, Через две, через две весны

Отслужу, отслужу как надо и вернусь.

**Классный руководитель:** Вот и подошел к концу наш сегодняшний разговор о солдатском треугольнике. Мне кажется, каждому из нас, взрослым и ребятам, стало интересно не только читать солдатские письма, но и узнавать о людях, кому эти письма были адресованы.

Какими они были, как жили, что любили и чем гордились, какую память о себе оставили потомкам. Я думаю, что письма с' фронта и письма мирного времени не должны быть непрочитанными. Они могут стать самым ценным сокровищем каждого семейного архива. Давайте откроем еще раз солдатские треугольники и услышим далекие голоса тех, кого нет рядом и тех, кому мы еще можем задать вопросы и получить на них ответы.

Во все времена в России очень уважали людей ратного дела. Солдат, солдатик - так ласково называли воинов.

В любом доме солдат ласково встречали, угощали, выставляли все самое вкусное, но любой солдат вам скажет: ничего нет вкуснее солдатской каши.

Мы приглашаем вас отведать настоящей солдатской каши. Всех приглашаем к нашему столу!

Классный час №5 «Малые и большие города моей Родины и мира»

Где-то есть город, тихий как сон, Пылью тягучей по грудь занесен, В медленной речке вода как стекло. Где-то есть город, в котором тепло.

Р. Рождественский

Задачи классного часа:

1. Способствовать проявлению интереса к изучению истории своей страны, родных мест, прививать желание знать историю своей страны.
2. Формировать ответственность за сохранение исторической памяти своего народа.
3. Воспитывать уважительное отношение к местам, в которых родился и вырос, к историческим реликвиям своей страны.

Форма проведения: виртуальная Интернет-экскурсия. Подготовительная работа к классному часу:

* 1. Подготовка плана проведения группового часа, определение заданий ДНЯ рабочих групп.
  2. Конкурс сочинений (Что бы мне хотелось рассказать о месте, в котором я живу».
  3. Фотовыставка ('Мой город глазами фотообъектива,).
  4. Презентации групп (,Города мира, которые потрясли мир,).
  5. Подготовка викторины (,Города мира,).
  6. Подготовка карты (,Памятные места нашей семьи».
  7. Подготовка проектов <,Будущее нашей малой Родины,).
  8. Разработка сценария литературной композиции по теме классного часа.
  9. Подбор пословиц и поговорок по теме классного часа.
  10. Подготовка музыкального сопровождения классного часа.

Подготовка плана проведения классного часа, определение заданий для рабочих групп.

Чтобы вызвать интерес студентов к подготовке классного часа, классный руководитель предлагает студентам группы подготовить маленький опросник, с которым ребята работают на улицах своего города или поселка.

Содержание опросника может быть таким:

* + 1. Знаете ли вы, когда был основан город, в котором вы живете?
    2. Кто являлся основателем города?
    3. Какие истории и легенды связаны с появлением города?
    4. Какие памятные места в городе вы могли бы назвать?
    5. Какое место в городе самое любимое для вас и почему?
    6. Если бы у вас была такая возможность, чем бы вы могли помочь своему городу?
    7. Если бы вы куда-то уехали, что бы вы могли рассказать о своем городе людям, которые о нем ничего не знают?

После того, как на классном часу студенты доложат результаты изучения данного вопроса на улицах родного города, они получают возможность подготовить групповой час, в ходе которого смогут не только рассказать о своем городе, но и узнать о городах своей страны и мира, которые являются сокровищницей мировой цивилизации.

Конкурс сочинений «Что бы мне хотелось рассказать о месте, в котором я живу».

В группе проводится конкурс сочинений, в которых ребята могут и должны рассказать о месте, в котором живут.

Главным требованием к сочинению является то, что рассказ должен быть в виде заочной экскурсии по родным местам. Лучшие работы могут быть опубликованы в местной печати. Это сочинение не только покажет знание студентами истории родных мест, но и отношение ребенка, его семьи к тем местам, в которых они живут.

При подготовке презентации ребята должны сделать небольшие сюрпризы- подарки, связанные с особенностями городов и стран, о которых идет речь.

Подготовка викторины «Города мира»

Руководитель предлагает каждой группе подготовить по два вопроса, которые касаются городов мира. Эти вопросы станут основой для викторины на тему «Города мира». Вопросы заранее вывешиваются в классе. Ребята получают возможность за несколько дней найти ответы на вопросы, предлагаемые в викторине.

Вопросы могут быть такими:

* + - 1. В какой стране мира находится город Лиссабон? (Португалия.)
      2. Сколько музеев и церквей в Лиссабоне? (Лиссабон славится своими 42 музеями и 76 церквями.) .
      3. Чем знаменита столица Андалузии - Севилья? (С 1750 года в Севилье в апреле месяце проводятся бои быков. Для этого в настоящее время в Севилье построена самая красивая арена в Испании для корриды.)
      4. Какая картина привлекает самое большое количество посетителей в Парижском Лувре - музее, в котором помещено более 400 ООО тысяч шедевров мирового искусства? (Джоконда, известная также как «Мона Лиза».)
      5. В каком году Афины стали столицей Греции? ("Афины стали столицей Греции в 1834году.)
      6. Какой город мира располагается на двух континентах? (Этим городом является Стамбул. Он расположен на пересечении Азии и Европы. Пролив Босфор разделяет два континента.)
      7. В каком городе мира расположен самый большой рынок цветов? (Он расположен в городе Брюсселе - столице Бельгии. Главная улица города, Гранд- плас, каждые два года покрывается цветочным ковром площадью 1860 кв. А1.)
      8. Какое средство передвижения является символом голландской столицы - города Амстердама? (Главным средством передвижения в Амстердаме является велосипед. В 60-е годы прошлого века в Голландии произошла так называемая "велосипедная революция», когда горожане вышли на главную площадь города и потребовали от властей выдать каждому амстердамцу по велосипеду во избежание транспортной катастрофы в городе.)
      9. Какой город мира знаменитый немецкий поэт, Генрих Гейне назвал местом встречи «умных людей»? (Этим городом он назвал столицу Германии - Берлин. Он объяснял это тем, что правители Германии в ХУП-ХУЩ вв. создавали все условия для того, чтобы люди искусства чувствовали себя в нем комфортно.)
      10. Какой город мира называют столицей вальса? (Этим городом является австрийский город Вена. Вена всегда была столицей классической музыки. Здесь писали свои произведения Гайдн и Моцарт, Бетховен и Штраус. В архивах Венской оперы и Золотом зале союза музыкантов хранятся оригиналы музыкальных произведений великих музыкантов мира.) .
      11. Какой город мира расположен на кипящей почве? (Этим городом является город Будапешт. 123 источника извергают ежедневно свыше 70 миллионов литров горячей воды с температурой от 26 до 76 ос.)
      12. В каком городе мира снимал свой знаменитый фильм «Список Шиндлера» Стивен Спилберг? (Этим городом стал город Краков. Именно в городе Кракове до Второй мировой войны жила самая большая еврейская община, которая внесла огромный вклад в развитие культуры города.)
      13. Какой напиток я вляется главным напитком жителей Лондона? (Чай является главным напитком лондонцев. Чаем они лечат все недуги, в любой праздник традиционно на каждом столе стоит чай, заваренный по-британски. )
      14. Какой город мира является городом научных традиций? (Этот город находится в Англии и носит название Оксфорд. В Оксфорде 39 колледжей, в которых можно получить образование, которое является лучшим в мире.)
      15. Какой город мира является родиной танго? (Этим городом является Буэнос-Айрес - главный город Аргентины.)
      16. Какой город мира является главным действующим лицом в сказках «Тысячи и одной ночи»? (Это город Багдад, основанный в X/ веке.)

Подготовка карты «Памятные места нашей семьи».

Ребятам предоставляется возможность сделать - карту и нанести на нее памятные места, места, которые являются малой родиной для их отцов и матерей, дедушек и бабушек. На карту может быть нанесено название малой Родины, отмеченное маленьким флажком, годы проживания в нем членов семьи.

Подготовка проектов «Будущее нашей малой Родины».

Каждая группа студентов готовит свой проект. В проекте могут быть, воплощены фантазия и творчество студентов, а также собственное видение и понимание развития места, в котором они родились и живут.

Разработка сценария литературной композиции по теме группового часа.

В литературной композиции могут быть использованы стихи и песни, связанные с историей и памятными местами своей малой родины, собственное творчество студентов.

Подготовка музыкального сопровождения группового часа.

Музыкальное сопровождение классного часа должно состоять из подборки мелодий мира. Это связано, в первую очередь, с рассказом о тех городах, по которым ребята будут готовить свои презентации.

Сценарий классного часа

**Классный руководитель:** Когда великий русский композитор Сергей Рахманинов уходил из жизни, он, по воспоминаниям очевидцев, видел все время одну и ту же картину: места, в которых он родился и вырос, где прошло его детство и юность.

Имея возможность бывать в самых разных точках мира, многие люди с любовью и нежностью говорят о тех местах, где они родились и выросли. Наша планета огромна. На карте мира есть города-гиганты и маленькие неприметные селения и деревни, города-праздники и фейерверки и маленькие станции, где поезд проходит раз в неделю. Но каждое такое место имеет своих поклонников и почитателей. Многие люди ни за какие деньги не променяют эти маленькие островки на шумные городские улицы, потому что, променяв, будут страдать и мучаться, вспоминая родные места, где и запахи другие,-и земля другая и даже воздух особый.

Наша планета огромна. XXI век дал возможность людям жить в разных концах земного шара, путешествовать по городам и странам, учиться и работать в самых разных точках мира. Но, когда встретишь такого путешественника с чемоданом в аэропорту или на вокзале и задашь ему вопрос: «Куда направляетесь? - он с улыбкой ответит: «К себе на Родину, навестить родные места, подышать родным воздухом».

Вот что это такое - место, в котором родился и вырос ...

Сегодня мы поговорим не только о родных местах, но и совершим путешествие в города, о которых мы пока знаем немного, но, возможно, когда- нибудь они откроют нам свои объятия.

Выходят ведущие.

**Ведущий 1:** А пока, пока мы находимся в нашем родном городе, который существует уже более 600 лет.

**Ведущий 2:** Этот город дал миру и стране поэтов и музыкантов, писателей и художников. Его улицы помнят набеги кочевников, нашествие фашистских полчищ, время возрождения истории и культуры.

**Ведущий 1:** Что знают о своем городе его сегодняшние жители?

Внимание - всмотритесь в экран! Мы на улицах нашего города!

Идет видеозапись ответов на вопросы опросника, с которым ребята выходили на улицы города.

Ведущий 2:

Где-то есть город, тихий как сон,

Пылью тягучей по грудь занесен,

В медленной речке вода как стекло,

Где-то есть город, в котором тепло.

Наше далекое детство там прошло.

**Ведущий 1:** Наш любимый город! Что знаем о нем мы, его сегодняшние жители? Что мы можем о нем рассказать тем, кто о нем ничего не знает? Какие улицы нашего города, его парки и скверы зовут нас к себе в праздники и будни? Об этом и многом другом наш рассказ.

**Ведущий 2:** Мы приглашаем вас на фотовыставку «Мой город глазами фотообъектива». Я хочу представить фотокорреспондентов, чьими усилиями эта выставка была подготовлена (идет представление ребят, которые готовили выставку).

Ведущий 1:

Наш город! Как тебя мы любим!

Мы улицы твоих, нам поверь, не забудем!

Ведущий 2:

Хоть ждут нас, конечно, большие дороги, Но мы не изменим родимой сторонке!

**Ведущий 1:** Пройдут годы, и, может быть, на берегу океана или в джунглях, сидя у костра рядом со своими друзьями, мы будем с удовольствием и тихой грустью рассказывать о родных местах, о близких людях, родных и друзьях, которые нас всегда ждут в родных местах.

**Ведущий 2:** Сегодня у нас есть уникальная возможность попробовать поделиться с друзьями своими рассказами о самых дорогих сердцу каждого из нас местах нашего города.

Звучат рассказы ребят на тему «Что бы мне хотелось рассказать о месте, в котором я живу». Все рассказы ребят записаны на диск. После прослушивания каждого рассказа звучат общие аплодисменты. Каждый ученик, чей рассказ прозвучал, получает фотооткрытку с видом родного города, сделанную одноклассниками. Каждая фотооткрытка помещается в рамочку, чтобы каждый ученик, получивший ее, мог повесить ее у себя дома.

**Ведущий 1:** Памятные места есть не только у ребят, но и у взрослых.

**Ведущий 2:** Как часто можно слышать от взрослых людей, дедушек, бабушек, возвращающихся из поездок, командировок, дальних путешествий, такие слова: «Слава богу! Я дома! В родной стороне и воздух другой!»

**Ведущий 1:** Так это или не так мы узнаем, познакомившись с картой «Памятные места нашей семьи».

Ребята и приглашенные родители рассказывают о тех местах, которые нанесены на карту, и о своем отношении к ним.

Выходят несколько ребят. Они одеты как туристы, на спинах рюкзаки. Звучит музыка из кинофильма «Два воскресенья».

Юноша (поет):

Все на свете города

Не объехать никогда -

На любой остановке сойди. Есть у нас один секрет:

Впереди так много лет и у нас все впереди!

**Девушка :** ОЙ, ребята, как здорово все получается! Я всю жизнь мечтала о том, чтобы побывать в разных странах, увидеть новые земли, познакомиться с традициями других народов и вот наконец-то моя мечта сбывается!

**Юноша:** И куда тебе больше всего хочется поехать?

**Девушка:** Ты знаешь, я очень много читала о том, что китайцы очень трудолюбивый народ. Мне так захотелось познакомиться с этой страной и, конечно же, увидеть их столицу - город Пекин. А куда тебя позвали пути- дороги?

**Мальчик:** А я всю жизнь мечтал побывать в "Москве! Так хочется пройтись по ее улицам, подышать московским воздухом, прикоснуться К историческим реликвиям своей страны. И вообще я считаю так: прежде, чем знакомиться с другими странами, неплохо было бы знать свою.

**Девушка:** Да, видимо, ты прав.

**Юноша:** Ну, что ж, тогда в путь! Мы отправляемся в Москву!

Презентация проекта по Москве

Ребята выходят с указами. Они выступают в роли экскурсоводов.

Их выступления сопровождаются показом слайдов.

**Экскурсовод 1:** Уважаемые гости! Вас. приветствует столица Российского государства, величественный и неповторимый город Москва! Для вас гостеприимно раскрывает свои объятия международный аэропорт Шереметьево-2, железнодорожные вокзалы, среди которых Белорусский и Киевский, Казанский и Курский.

**Экскурсовод 2:** Все, кто впервые приезжает в Москву, поражаются ее храмами, соборами и улицами. Русская столица богата сокровищами старины, которые встречаются на каждом шагу.

А еще Москва богата своими жителями, население Москвы вместе с приезжими насчитывает около 12 с половиной миллионов человек.

**Экскурсовод 3:** Какой он, типичный москвич? Сказать об этом достаточно трудно, так как в Москве живут люди самых различных национальностей. И не просто живут, а помогают и поддерживают друг друга. В одной из школ Москвы учатся ребята 22 национальностей, это не мешает им дружить и поддерживать друг друга.

**Экскурсовод 4:** Несколько минут назад мы бродили по улицам родного города, а сейчас мы с вами на Арбате, который был воспет коренным москвичом, грузином по происхождению Булатом Шалвовичем Окуджавой. «Ах, Арбат, мой Арбат, ты - мое призвание,) - так писал Окуджава о знаменитой улице Москвы, которая нынче является излюбленным местом прогулок туристов.

**Экскурсовод 1:** На протяжении последних 200 лет, несмотря на войны и разрушения, Москва стремительно развивалась. Ее окружают четыре кольца дорог. Московская кольцевая автодорога проходит ,мимо промышленных предприятий и новых жилых микрорайонов, которые поражают своей красотой.

**Экскурсовод 2:** Рельсы кольцевой железной дороги пролегают по тем местам, где находилась граница города в ХУН веке. Садовое кольцо, воспетое в песнях, проходит по местам старых укрплений, а внутреннее бульварное кольцо включает самую старую часть столицы с Китай-городом и Кремлем.

**• Экскурсовод 3:** Днем основания Москвы считают **4"** апреля **1147** года.

Старые летописи сообщают о том, что в тот день Суздальский князь Юрий Долгорукий пригласил на пир Новгород-Северского князя Святослава Олеговича в Москву.

**Экскурсовод 4:** Затем наступили неспокойные времена. Город прихо­дилось постоянно защищать от набегов татаро-монголов, часто безуспешно. Окончательно удалось освободить Москву только в 1408 году. С этого времени Москва постепенно становится торговой столицей.

**Экскурсовод 1:** Однако Москва всегда оставалась военной целью врагов России. Когда осенью 1812 года Наполеон вошел в Москву, то думал, что сопротивление русских сломлено. Но он увидел, что город практически покинут. Две трети зданий Москвы были сожжены, его войска остались без еды и крова.

**Экскурсовод** 2: Едва его армия ушла, уже в 1813 году москвичи начали отстраивать любимый город. И сегодня в Москве много старинных зданий, история которых начинается после наполеоновского нашествия.

**Экскурсовод 3:** Самым интересным и главным памятником Москвы является Кремль. Стены из красного кирпича с 20 башнями строили итальянские мастера, которых в ХУ веке пригласил в Москву Иван Третий.

**Экскурсовод 4: В** старой части города вокруг Кремля и Красной площади стоят архитектурные памятники xv столетия. Рядом с ними здания века минувшего.

**Экскурсовод 1:** А еще Москва - это Большой театр и Третьяковская галерея, Московский университет и Поклонная гора, Воробьевы горы и памятник маршалу г. К. Жукову, Александровский сад и метро, станции которого поражают своей красотой и непохожестью друг на друга.

**Экскурсовод 2: А** еще Москва - это храм Христа Спасителя и Казанский собор, памятник Неизвестному солдату и Останкинская телебашня.

**Экскурсовод** 3: А еще Москва - это звезды над Кремлем. Рубиновые звезды, свет которых не дает нам забывать историю своей Родины, военные и мирные подвиги ее героев.

**Экскурсовод 4:** Вот и подошло к концу наше путешествие по Москве, но оно является и началом большого путешествия каждого из нас по самому главному городу нашей родины. Наша с вами задача - чтобы его сердце было всегда здоровым. Живет Москва, живет Родина, живет Россия!

Экскурсовод 1: А для того, чтобы ваше путешествие состоялось, не сегодня, а в будущее, вам железнодорожные билеты, которые не имеют срока давности. Когда вы будете решать, ехать вам в Москву или нет, взгляните на этот билет, он поможет вам сделать правильный выбор.

Песня о Москве, автор О. Газманов.

Выходят ребята-туристы. У них в руках открытки с видами различных городов мира.

**Юноша:** В Москве мы побывали. К сожалению, наше путешествие длилось лишь 10 минут, но как много мы узнали о нашей столице!

**Девушка:** Но еще больше хочется узнать, увидеть собственными глазами.

**Юноша:** А сколько интересного и незабываемого можно увидеть в других городах!

**Девушка:** Например, в Санкт-Петербурге. Я приглашаю вас в город на Неве!

Презентация проекта по Санкт-Петербургу

Выходит группа ребят, готовившая проект. Звучит мелодия к песне А. Розенбаума «Вальс-бостон». Под музыку ребята читают стихотворение А. Розенбаума «Песня О Ленинграде».

«Отныне быть этому городу окном в Европу!». В этом городе есть что-то от голландского Амстердама, французского Парижа, чешской Праги, австрийской Вены.

**Экскурсовод 2:** Петербург ... Один роскошный дворец сменяет другой, исторические памятники, музеи, церкви, представляющие различные вероисповедания, мирно уживаются друг с другом.

**Экскурсовод 3:** Есть в этом городе места, которые поистине являются драгоценностью города, например, литературное кафе, в котором любил бывать А. С. Пушкин.

**Экскурсовод 4:** Петербург ... Город, построенный на болотах, среди туч комаров, на бесконечных водных просторах, сегодня является украшением России.

**Экскурсовод 5:** История Петербурга - это история борьбы и труда людей, ставших его жителями. После Северной войны царь Петр Первый заложил первый камень Петропавловской крепости. На следующий год начались работы на адмиралтейской верфи на берегу реки. Вокруг крепости быстро рос поселок. По образцу Амстердама город сооружался на сваях. И все это делали люди, многие из которых заплатили своей жизнью за рождение. Петербурга.

**Экскурсовод 1: В** начале своего рождения Петербург был одноэтажным. В 1712 году царь Петр перенес российскую столицу из Москвы в Петербург. С этого времени в городе появляются каменные дома. Первый дом был возведен в 1710 году для князя Александра Меншикова, первого губернатора Петербурга. Этот дом и сегодня является реликвией города.

**Экскурсовод 2:** Вскоре в Петербург начали съезжаться архитекторы со всей Европы. Благодаря им в городе появились здания различных архитектурных стилей - барокко, рококо, классические здания.

**Экскурсовод 3:** Кто он такой, житель прославленного и величественного Петербурга - Ленинграда, мир узнал в годы Великой Отечественной войны. 900 дней продолжалась осада города на Неве, с 1941 по 1944 год. Но город, благодаря его жителям, взрослым и маленьким, не сдался, выстоял и выжил, несмотря трудности существования в осажденном городе.

**Экскурсовод 4:** Сегодня жители Петербурга и всей России гордятся величественным зданием Зимнего дворца, построенным при дочери царя Петра,

Елизавете. Зимний дворец - здание белого и зеленого цвета, архитектурный подарок России от итальянских мастеров.

В 1764 году Екатерина Великая сделала дворец своей сокровищницей - Эрмитажем, в котором собрано более 3 миллионов произведений изобразительного искусства со всего мира.

***Литература*:**

1. Б*огданова О.С., Калинина О.Д., Рубцова М.Б.* Этические беседы с подростками. – М., 1987г.  
2. *Божович Л.И., Конникова Т.Е.* Нравственное формирование личности школьника в коллективе. – М., 1987г.  
3. *Волченко Л.Б.* Добро и зло как этические категории. М., 1975  
4. *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка.   
5. *Лосский Н.О.* Условия абсолютного добра: Основы этики; Характер русского народа. – М., 1991  
6. *Макаренко А.С.* Воля, мужество, целеустремленность. – М., 1987г.  
7. *Рожков М.И., Байбородова Л.В.* Организация воспитательного процесса в школе. – М., 2001 г.  
8. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения. – М., 1980г.  
9. Школьный философский словарь/ *Т.В. Горбунова, Н.С. Гордиенко, В.А. Карпунин* и др. М. 1995  
[www.dorogadomoj.com](http://www.dorogadomoj.com/)   
[www.fun-funny.ru](http://www.fun-funny.ru/)   
[www.pravbeseda.ru](http://www.pravbeseda.ru/)  
[www.wisdoms.ru](http://www.wisdoms.ru/)  
[www.aphorism.ru](http://www.aphorism.ru/)