

## Занятие 1

### «Здравствуйтесь друзья!»

**Цель занятия:** знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе.

#### **Вступительное слово**

Здравствуйтесь ребята! Я рада вас видеть. Искренне надеюсь, что по прошествии наших встреч вы станете добрыми друзьями! На наших встречах мы узнаем очень много об общении, о языке мимики и жестов, о личных границах, и о том, как важно уметь слушать собеседника; о том как значимо поддерживать отношения с друзьями не только при помощи современных технологий – социальная сеть Интернет, мобильный телефон и др. Но любое общение начинается со знакомства. И на наших занятиях мы поговорим о том, как устанавливать контакты и самое главное, о том, как это знакомство продолжить. Ну что ж пора начинать.

И для начала давайте с вами поприветствуем друг друга.

#### РАЗМИНКА

##### *«Мой профиль»*

Инструкция: Участники называют свое имя, а затем свой «аватар» - предмет, героя или животное которое могло бы быть выбрано для интернет профиля. Можете изобразить выбранный вами образ пантомимой.

После выполнения упражнения проводится рефлексия, дети высказываются. Почему был выбран именно этот образ, объясните что вас объединяет с этим образом.

##### *«Я – мой сосед»*

Инструкция: Участникам группы необходимоделиться на пары. Задание заключается в следующем, в течение 15 минут участники в парах общаются, пытаясь узнать друг о друге максимально больше информации. Важно помнить, что необходимо не только говорить о себе, но и слушать, что рассказывает напарник. Через 15 минут по очереди участники начинают представлять нам своего напарника, но от своего имени. При этом

необходимо максимально точно передать все то, что было поведено в ходе беседы. А так же ответить на вопросы, которые могут быть заданы участниками группы. После этого партнер должен будет сделать то же самое. Затем каждый расскажет, насколько партнеру удалось точно и правдоподобно передать информацию, которую ему говорили.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### *«Почта»*

Инструкция: Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает для себя и произносит название города, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какой город выбрал, рекомендуется произносить их таким образом: сначала каждый повторяет названия городов, выбранных тремя предшественниками, а лишь потом озвучивает собственный.

Когда названия городов распределены, начинается собственно игра. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо из (название города, выбранного кем-то из игроков) в (название еще одного города)». Те, чьи города названы, должны быстро встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего – успеть занять место когото из них. Если это удалось – тот, чье место занято, становится новым водящим, если не удалось – прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3 – 5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе. Необходимо обсудить кого, с точки зрения участников, можно считать самыми результативными игроками, какими качествами те обладают?

### *"Пожар"*

Инструкция: "Вы сейчас выйдете из зала и пройдетесь по этажу (зданию). Я не знаю, что там происходит, что там изменилось. Ваша задача – увидеть происходящее глазами исполнителя роли. Вернувшись на место, вы в письме или в рассказе опишете увиденное. В вашем тексте не должны использоваться специальные термины, прямо указывающие на причастность

к той или иной роли. После этого каждый зачитает написанное вслух, а все остальные попытаются определить роль этого человека".

Всем участникам группы раздаются листочки, на которых написано, какие роли они будут играть. Одна роль (пожарный) встречается 2 раза.

**Перечень ролей:**

Директор гимназии Художник

Девушка 16 лет Архитектор

Юноша 16 лет Медсестра

Пожарный (2 человека)

Террорист

Композитор

Поэт

Зубной врач

Парикмахер

Продавец коммерческого ларька

Повар

Директор гостиницы

Инспектор по делам несовершеннолетних

Участники выходят из зала, ведущий в этот момент вывешивает плакат с перечнем ролей. Время на путешествие по зданию и написание текста специально не оговаривается. Объем текста – любой. Когда первый участник начинает читать написанное, все остальные на чистых листочках пишут его имя, а рядом – предполагаемую роль. Если кто-то не может кого-нибудь определить, он ничего не пишет напротив имени. Имена с ролями желательно писать в столбик. После того как зачитаны все рассказы, ведущий называет имя первого участника, остальные по очереди называют его предполагаемую роль. Последним свою роль говорит он сам. И так далее.

Проводится обсуждение. Кто как себя чувствовал в роли? Были ли какие-то открытия? Что было сложно, что – легко? Насколько разным оказалось восприятие?

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*«Ласковые руки - добрый взгляд - приятная улыбка»*

Инструкция: «Положите свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, посмотрите ему в глаза, улыбнитесь и скажите: «Спасибо за приятный день!»».

*«Дружеские объятия»*

Инструкция: «Попрошайтесь, пожалуйста, друг с другом как с дорогими гостями: обнимитесь как очень добрые друзья и скажите друг-другу: «Я рад с тобой познакомиться!»».

### Занятие 2

#### «Мир внутри нас»

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – интровертированность.

**Тема для обсуждения:** Опасность предпочтения интернет общения реальному общению состоит в первую очередь в том, что люди до 18 часов в день проводят в компьютерных играх и Интернете! Нередко подростки начинают прогуливать занятия, лгут, слишком быстро делают уроки, чтобы побыстрее сесть за компьютер. В виртуальной реальности они забывают о времени, радуются своим виртуальным победам, и бурно переживают неудачи. Даже поесть нормально они уже не могут, предпочитая жевать что-нибудь перед монитором. Взгляните на эту ситуацию со стороны как сужается мир человека сидящего перед монитором, реальная жизнь проходит мимо.

### РАЗМИНКА

*«Никто не знает»*

Инструкция: Сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: « Я Маргарита Николаевна, никто не знает что я.....»

Каждый участник называет свое имя и любую информацию, которую никто о нем не знает.

2часть: А теперь мы с вами делаем наоборот, тот у кого мячик кидает его любому участнику и называет его имя и то что о нем узнал. Например: Ваня, я узнала что ты...»

*«Ласковое слово»*

Инструкция: «Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых».

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*«Свет мой, зеркальце! Скажи»*

Инструкция: «В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим «зеркальце» рассказать, какие мы. Роль «зеркальца» выполнит кто-нибудь из вас. Посмотрите друг на друга, подумайте и решите, кто из вас будет «зеркальцем», а кто будет его спрашивать (участники разбиваются на пары). «Зеркальце» внимательно посмотрит на партнера и вспомнит все о нем, подумает, как и что о нем можно рассказать. По порядковым номерам и сигналу ведущего пара занимает почетное место. Один спрашивает: «Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду расскажи обо мне...». А зеркальце в ответ: «Ты прекрасна (прекрасен) спору нет. И красива

(красив) ты и ...» (идет творчество). Итак, мы попали в страну, где «зеркальца» умеют говорить и где можно узнать всю правду о себе».

Участникам игры предлагается вспомнить сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Поупражняться в мимических движениях: поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представить мимический образ партнеру (каждый свой).

Установка к игре! Ответы «зеркальца» не должны сводиться только к описанию внешнего портрета. Больше качественных характеристик, оценивания жизненных проявлений, ситуаций, поступков. Все секреты личности рассматривают «зеркала».

*«... Зато ты»*

Инструкция: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

Потребуются листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных. В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

*"Шалаш"*

Инструкция: Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя

удобную позу и не нарушая комфорта других. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Проводится обсуждение. Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"? Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Упражнение позволяет узнать о дистанциях общения, научиться определять личную границу у собеседников.

### **Теоретическая часть**

Каждый человек имеет свою собственную личную территорию. Правильнее сказать, что это не территория, а пространство, воздушная оболочка, окружающая тело человека со всех сторон. Размеры оболочки зависят от плотности населения людей в местах их проживания. И хотя никто не учит тому, насколько можно приближаться к другому человеку, мы подсознательно знаем, на каком расстоянии удобнее говорить с близким другом, а на каком - с подозрительным незнакомцем.

Нормами пространственной и временной организации общения сейчас занимается наука проксемика.

Это понятие ввел американский антрополог Эдвард Холл в начале 60-х годов. Слово "проксимик" (от английского слова "proximity") означает близость.

Межличностное пространство - важнейший фактор невербального общения. Наши представления о нем отражаются в повседневной речи - "держаться подальше", например, от руководства, или "держаться поближе" к тому, в ком мы заинтересованы.

Общее правило: чем больше партнеры заинтересованы друг в друге, тем ближе они могут находиться по отношению друг к другу. Однако существуют определенные нормы и правила, которые следует учитывать при взаимодействии с собеседником. У каждого человека есть свое поле, своя аура, нарушать которые в конкретных ситуациях - значит повредить делу.

Особенно если дело касается знакомства или общения с противоположным полом.

Выделяют четыре пространственные зоны, которые как концентрические круги на мишени или на воде окружают друг друга: (рисунок на доске или презентация).

Дистанции общения:

*Доверительная, интимная зона (15 - 50 см).* Из всех зон эта самая главная, поскольку именно ее человек охраняет так, будто это его собственность. В эту зону допускаются лишь дети, родители, супруги, влюбленные, близкие друзья и родственники. Для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность.

В этой зоне можно выделить как бы еще подзону радиусом 15 см, в которую можно проникнуть только посредством физического контакта. По сути дела это уже зона прикосновения к другому человеку. Позволяется прикасаться очень немногим. Поэтому ее называют сверхинтимной зоной.

*Личная или персональная зона (0,5 - 1,2 м)* для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор. Вспомните, на каком расстоянии вы располагаетесь, когда приходите в гости к своим соседям. Эта дистанция обычно разделяет нас, когда мы находимся на приемах, официальных вечерах и дружеских вечеринках.

*Социальная зона (1,2 - 3,7 м)* обычно соблюдается во время социальных, деловых встреч в кабинетах, холлах и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают. Каждого из нас не раз вызывали в школе к доске. Как далеко от учителя вы



останавливались? Так же мы встречаем водопроводчика или плотника, пришедшего заняться ремонтом в нашем доме, почтальона, нового служащего на работе. Верхний предел соответствует формальным отношениям.

*Публичная зона (свыше 3,7 м)* подразумевает общение с большой группой людей - в лекционной аудитории, на митинге. При общении с большими группами людей и лектору, и слушателям будет удобнее передавать и воспринимать информацию на таком удалении друг от друга. Вспомните устройство арены в цирке, сцены в театре, амвона в церкви - в каждом случае учитывается необходимость общения с большой аудиторией. Нарушение этой дистанции может вызвать разные последствия. Если клоун в цирке перелезает через барьер и присаживается к кому-нибудь на колени - это вызывает смех, а если учитель покидает свое место и приближается к ученику, то это воспринимается как угроза.

Чрезмерно близкое или удаленное расстояние может отрицательно сказаться на общении!

Чем ближе собеседники находятся друг к другу, тем труднее сохранять визуальный контакт и тем меньше они должны смотреть друг на друга в знак взаимного уважения. На удалении легче продолжительнее смотреть друг на друга, можно использовать жесты для сохранения внимания.

Эти правила варьируются в зависимости от возраста, пола, культуры. Так, дети и старики стараются быть ближе к собеседнику. Подростки, молодые люди, люди среднего возраста держат определенную дистанцию. Женщины стараются быть ближе, чем мужчины.

#### *«Круг доверия»*

Инструкция: На листе бумаги. Начертите круг доверия, отметьте на нем в центре себя, а вокруг своих близких, на том расстоянии, на котором считаете комфортным, своих близких.

Замечательно, теперь ваши отношения с близкими можно рассмотреть, подумать почему все стоит именно так, и нужно ли что то изменить. А мы с вами переходим к следующему упражнению.

### *«Границы»*

Инструкция: «Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одиночками. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите, друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### *«Граница на замке»*

Инструкция: В парах на разном расстоянии необходимо договориться о чем либо. Роли: красная шапочка и волк, лиса и колобок, и др. – сказочные персонажи.

Проводится обсуждение. На каком расстоянии было комфортнее договариваться? Какие приемы вы использовали в процессе общения?

### *«Самый-самый»*

Инструкция: «Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

А теперь давайте поаплодируем друг-другу. Так как вы все самые замечательные, самые одаренные и самые общительные участники! Всем спасибо!».

### **Занятие 3**

#### **«Чувствую я тебя ...»**

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – сенситивность.

**Тема для обсуждения:** Не все в интернете построено на агрессии и негативных образах. Есть логические игры, игры для изучения школьных предметов. Есть тренажеры, с помощью которых можно получить важные и полезные навыки. Есть игровые тесты, которые помогут проверить свои знания. Что касается общения, то кроме чатов есть форумы, где обсуждаются серьезные вопросы и где можно высказать свою точку зрения. Так что

Интернет не обязательно приводит к потере своего «я». Он дает очень большие возможности для самоутверждения, самовыражения. Нужно только чувствовать и выборочно принимать необходимую информацию.

## РАЗМИНКА

### *«Рукопожатие вслепую»*

Инструкция: Это упражнение способствует улучшению координации движений и учит игроков доверять друг другу. Партнёрами становятся те участники, которые хотели бы лучше познакомиться. Оба игрока встают друг перед другом так, что за каждым остаётся по 2-3 м свободного пространства. Они обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза друг другу, продолжают стоять на месте. Затем все участники закрывают глаза. По сигналу «Марш» партнёры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2-3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии. После этого один из партнёров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнёра. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

В игре у партнёров возникает впечатление, что они вместе пережили небольшое приключение, а это сближает. Игроки почти ничего не сказали друг другу, а доверие в группе выросло.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### **Теоретическая часть**

Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Устанавливать контакты, знакомиться нам порой бывает не легко.

Все методики и советы установления контакта включают в себя предварительную работу по обеспечению благоприятного первого впечатления.

Время, отведенное на формирование первого впечатления, невелико - 4 минуты. За этот срок субъект успевает ответить для себя относительно Вас

на три вопроса: «Кто он?», «Каково его настроение /состояние?», «Как он ко мне относится?». Не стоит спорить о том, правильно ли первое впечатление или, наоборот, ложно. Важно то, что он необычайно сильное, и изменяется медленно и сложно.

Стараясь произвести благоприятное впечатление при первой встрече, следует помнить об общих закономерностях восприятия людей, особенно сильно проявляющихся при первой встрече. Прежде всего, мы оцениваем внешность незнакомого человека. Причем наше восприятие всегда целостно, поэтому отдельная неприятная деталь (нечищенная обувь или экстравагантная одежда) моментально распространяется на общее впечатление от человека. Далее, наше восприятие эмоционально, поэтому настроение или состояние будущего партнера сразу бросается в глаза. Мы чувствуем волнение, раздражение, застенчивость, энтузиазм будущего партнера и конструируем свое отношение к нему и поведение относительно его в зависимости от общего отношения к его эмоциям. Специалисты выделяют и несколько факторов, всегда влияющих на первое впечатление. Учет этих факторов и коррекция своей внешности и поведения в соответствии с ними могут обеспечить вам оптимально комфортное общение.

Итак существуют правила вступления в контакт.

Контакт с греческого – «быть в мире».

Контакт - начальный этап взаимодействия между индивидами, возникающий на основе заинтересованности и являющийся необходимым условием возникновения устойчивой коммуникативной связи.

Существуют определенные техники установления контакта.

#### «Пристройка сверху»

Внешне может выглядеть как поучения, осуждения, советы, порицание, замечания, обращения «ты», «сын», высокомерные или покровительственные интонации, похлопывание по плечу, стремление занять более высокое место, подача руки ладонью вниз, взгляды сверху вниз и многое другое.

### «Пристройка снизу»

Выглядит как просьба, извинение, оправдание, виноватые или заискивающие интонации, наклоны корпуса, опускание головы, подавание руки ладонью вверх и т.п.

### «Пристройка рядом»

Отсутствие пристроек сверху или снизу, стремление к сотрудничеству, информационному обмену, соревнованию; характерны повествовательные интонации, вопросы и т.п. (например, у коллег одного возраста и положения).

### *« Три позиции»*

Инструкция: «Из позиции родитель – ребенок – взрослый вам необходимо сказать фразу, по кругу. Сейчас мы с вами посмотрим, как выглядят эти позиции. И научимся их различать. Ваша задача произнести фразу из каждой позиции. Делать это упражнение мы будем в кругу».

### *«Я спешу»*

Инструкция: «В следующем упражнении мы поучимся правильно использовать пристройку. Очередь в буфете, попросить пропустить без очереди, с трех позиций.

Представьте себе ситуацию, в буфет стоит огромная очередь, а вам срочно надо купить пирожок. Ваша задача договориться, чтоб вас пропустил без очереди, используя позиции пристройки. С каждым человеком разную».

### *«Одним ритмом»*

Инструкция: Кроме того что существуют позиции из которых мы общаемся, в процессе вхождения в контакт важно знать еще один инструмент для успешного общения. Это постройка – или Приведение себя в ритм, в котором сейчас живет собеседник.

То есть наша задача подстроиться под собеседника, для того чтобы ему было комфортно с нами общаться.

Виды подстройки:

- подстройка к языку тела – когда мы «Копируем позу, движения рук, ног, поворот головы»;

- подстройка к речи – темп, ритм, громкость;

- подстройка к дыханию».

*« Я такой, я другой»*

Инструкция: «В этом упражнении мы попытаемся определить, как нам комфортнее общаться. Сейчас мы разобьемся на тройки. Двое беседуют, третий показывает карточки с действиями.

В первой части упражнения задача собеседника, двигаться и говорить противоположно тому, как это делает партнер.

Во второй части. Собеседников должен пытаться повторять все движения партнера. Третий участник наблюдает. Партнеры меняются».

*« Вход в общение»*

Инструкция: «Мы с вами помним из языка жестов, позы закрытости и открытости. Как выглядят позы людей, которые готовы впустить вас в беседу? Иногда бывает что нам важно кому-то что то сказать, а он в это время беседует с кем-либо. Сейчас мы с вами потренируемся присоединиться к беседе, так чтобы беседующие не испытывали неприятных ощущений.

Делимся снова на тройки. Одному из тройки предстоит сейчас войти в беседу двоих, которые беседуют между собой. Задача – с помощью невербальных способов (подстройки) - присоединиться к общению. Задача пары – впустить третьего – когда это им будет комфортно».

Проводится обсуждение: Что удалось? Почему не удалось. Какие были ощущения, когда в вашу беседу пытались вклиниться?

*«Контакты»*

Инструкция: «Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда, с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и



так же приятно расстаться с ним. Используя техники подстроек и пристроек».

Члены группы становятся (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По моему сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз предлагаются участникам новые роли. Первые четыре ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего.

Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую) и очень рады этой встрече. Вот, наконец, он (она) рядом с нами.

6. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

7. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют сидящие во внутреннем круге.

Проводится обсуждение. С кем удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговаривать. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### *«Умение общаться»*

Инструкция: «Наше занятие на тему знакомства и общения подходит к концу. И подвести итог я предлагаю следующим образом. Вам нужно разбиться на команды. Каждой команде лист, краски, кисточки и т.д.

В течение 10 минут изобразите каким либо способом рисунок по всем пройденным темам».

### *«Рукопожатие»*

Инструкция: «Мы славно потрудились и пришла пора прощаться. Сейчас мы будем пожимать друг другу руки со словами «Поздравляю, теперь ты умеешь общаться!»».

## Занятие 4

### **«Удержать неудержимое»**

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – гипертимность.

**Тема для обсуждения:** Несмотря на то, что иногда возможно получить некоторые сведения анкетного характера и даже фотографию собеседника, они недостаточны для реального и более менее адекватного восприятия личности. Кроме того, наблюдается скрывание или презентация ложных сведений. Вследствие подобной анонимности и безнаказанности в сети проявляется и другая особенность, связанная со снижением

психологического и социального риска в процессе общения – аффективная раскрепощенность, ненормативность и некоторая безответственность участников общения. Человек в сети может проявлять и проявляет большую свободу высказываний и поступков (вплоть до оскорблений, нецензурных выражений, сексуальных домогательств), так как риск разоблачения и личной отрицательной оценки окружающими минимален. Кроме того есть вероятность, что виртуальный образ, постепенно вытеснит реальное «я» человека.

## РАЗМИНКА

### *«Без маски»*

Инструкция: В круг кладутся карточки. Каждый участник должен брать по очереди карточку и сразу продолжать то, что в ней написано.

#### *Варианты содержания карточек:*

Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...

Особенно мне не нравится, когда...

Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...

Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть.

Однажды, когда...

Однажды меня очень напугало то, что...

В незнакомом обществе я, как правило, чувствую...

У меня немало недостатков, например...

Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды...

В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...

Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно, я...

Мне случалось проявить трусость. Однажды помню...

Особенно меня раздражает то, что...

Дайте мне стакан чаю...

### *«Кодовая фраза»*

Инструкция: Упражнение выполняется в парах. Каждый партнер получает от ведущего какую-либо «кодовую фразу» — несложную, но такую,

что по смыслу она является довольно странной, не очень вписывается в обычный разговор.

*Например, это могут быть такие фразы:*

Сборную по хоккею дисквалифицировали за выход на лед без коньков.

По новым футбольным правилам, вратарю нельзя будет играть руками.

На новых долларах написано: «Храните деньги в сберкассе».

Играя на валютном рынке, можно приобрести подводный ресторан.

Мягкие игрушки теперь будут содержать вакцину от птичьего гриппа.

Простуду можно вылечить, направив на горло и в нос лунный свет.

Участники не говорят друг другу, какие фразы им достались. Им отводится три минуты на то, чтобы свободно беседовать о чем угодно. Задача каждого из них – использовать в разговоре свою «кодовую фразу» раньше, чем это сделает партнер, и таким образом, чтобы собеседник не понял, что именно эта фраза является кодовой. Ее нужно так встроить в беседу, чтобы она прозвучала вполне логично и естественно, не вызвала у собеседника подозрений. Если кому-то из игроков показалось, что собеседник употребил «кодовую фразу», он сразу после этого может спросить: «Это та фраза?». Если он угадал, то объявляется победителем. Если он задал этот вопрос дважды, но оба раза ошибся – победителем объявляется соперник. Если фраза была использована, а собеседник этого не заметил – побеждает тот, кто использовал ее. Если в течение трех минут ни один партнер так и не употребил свою фразу – это считается поражением обоих игроков.

Развитие умения говорить бегло и гибко, разворачивать беседу в желательном для себя направлении, незаметно встраивать в контекст речи заранее запланированные сообщения, а также распознавать подобные действия. Это важно, поскольку встраивание в свою речь скрытых сообщений – это действие, используемое в большинстве видов психологической манипуляции, а умение распознать такие сообщения – важное условие противостояния манипулятивному влиянию.

Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения?

На что ориентировались участники, принимая решение о том, какое именно высказывание является «кодовым»?

А какие способы были использованы, чтобы скрыть эти фразы, сделать их незаметными?

Когда человек хочет исподтишка повлиять на собеседника, он обычно тоже встраивает в свою речь какие-либо утверждения и требования таким образом, чтобы партнер этого не заметил, это прозвучало бы как нечто само собой разумеющееся.

Можете ли вы привести такие примеры из своего жизненного опыта?

Как научиться распознавать такие «скрытые сообщения»?

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### *"Интервью"*

Инструкция: Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше, и меняются ролями. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга, рассказывая от имени своего собеседника.

### **Теоретическая часть**

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

*«Правила хорошего слушания»*

"Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами).

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое».

*« Кому пожаловаться»*

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем учиться правильно слушать. Ваша задача придумать просьбу (жалобу) и обратиться к соседу справа. Сосед справа должен ответить по схеме».

*«Активное слушание»*

Инструкция: «А сейчас мы с вами проведем одно упражнение, где каждый побудет в роли слушающего и говорящего, и сможет сравнить эти две позиции. Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе. Или делимся каким-либо образом. Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", а другой – "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап)

рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" может пока отложить их в сторону. Итак, "говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе". Через 5 минут я останавливаю беседу.

Сейчас у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно.

После того как 1 минута прошла, я даю следующее задание: "Теперь "говорящий" в течение пяти минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. "Слушающий", не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты".

Через 5 минут снова останавливается беседа и предлагается перейти к следующему шагу.

"Слушающий" за пять минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут „говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то

"слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено или искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был "слушающим", становится "говорящим" и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

Проводится обсуждение. Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее? О чем вам было легче говорить — о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах? Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были "говорящим", какое влияние на вас оказывали различные действия "слушающего", как они вами воспринимались?

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

##### *«На приеме у психолога»*

Инструкция: «Сейчас у вас будет возможность попробовать себя в роли настоящего психолога. Приглашаю пару добровольцев. Один из вас психолог. Второй клиент. Итак вы психолог, к вам на прием придет клиент. Ваша задача успокоить его, используя правила активного слушания».

Можно проиграть несколько раз меняя пары. Остальные внимательно наблюдают и фиксируют использованные психологом приемы.

Клиенты: Старуха шапокляк, Буратино, Мальвина, Чебурашка, Карабас Барабас, и др.

##### *«Рукопожатие»*

Инструкция: «Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».

#### Занятие 5



## «Спокойствие, только спокойствие»

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – тревожность.

**Тема для обсуждения:** Процессы межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации при общении в социальных сетях, когда вы не видите, и не воспринимаете человека лично, протекают своеобразно. Как правило, сильное влияние на представление о собеседнике имеют механизмы стереотипизации и идентификации, а также установка как ожидание желаемых качеств в партнере. Мы видим человека таким, каким мы его сами себе придумали, субъективно и не достоверно.

### РАЗМИНКА

#### *«Хрустальный шар»*

Инструкция: «Я сегодня на занятие принесла «волшебную коробочку. Давайте посмотрим, что же там есть. Это хрустальный шар. Он поможет нам рассказать о наших чувствах. Давайте передадим его по кругу и каждый сможет рассказать хрустальному шару как он чувствует себя».

#### *«Иностранец»*

Инструкция: «Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы»:

Себе на уме.

Комар носа не подточит.

Метать бисер перед свиньями.

Сам черт не брат.

Прошел огонь, воду и медные трубы.

Не подмажешь – не поедешь.

У семи нянек дитя без глазу.

Яйца курицу не учат.

Зимой снега не выпросишь.

Дом был полной чашей.

На воре и шапка горит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 — 4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

Упражнение учит более внимательно задумываться над используемыми фразами, рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию «наивного слушателя», не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает. Разыгрываемая ситуация, кстати, нередко встречается в реальности при изучении иностранных языков.

Обратите внимание, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла. Обсудите случаи, когда отказ от «заранее известного» понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе.

*«Кальмар»*

Инструкция: Один из участников, водящий, играет роль «кальмара». Остальные участники изображают рыб. Кальмар перемещается в средней части аудитории, а рыбы – около одной из ее стен. По команде ведущего они дружно «переплывают» к другой стене, мимо кальмара. Тот пытается схватить кого-нибудь из них. Те, кого он смог поймать, становятся частью кальмара: они берутся за руки и в дальнейшем перемещаются совместно. По следующей команде ведущего, рыбы опять перебегают к противоположной стене, а кальмар (теперь уже, возможно, в составе нескольких человек) опять ловит их. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется только один участник-рыба. Он и объявляется победителем.

Умение предугадывать реакции партнеров по общению, действовать быстро, ловко и слаженно с другими людьми очень важно.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### *Упражнение «Закат на море»*

Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один...

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца...

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил».

Звучит медленная музыка, горит свеча с аромамаслами. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова.

На экране видеоматериалы [Приложение 1]. Упражнение позволяет достичь эмоционального и мышечного расслабления, снятие внутреннее напряжение.

### *«Волшебное слово - Да»*

Инструкция: Ведущий готовит основной перечень вопросов (далее участники могут предлагать вопросы сами).

#### *Пример:*

У тебя есть миллион рублей?

Тебе нравится океан?

Ты творческий человек?

Ты добрый?

У тебя бывают рваные носки?

Тебе нравится танцевать?

Ты любишь кого-нибудь?

На любой вопрос ведущего, вне зависимости от «правильности» ответа, каждый участник должен ответить «Да».

Это упражнение с одной стороны, способно вызвать всеобщий смех, а с другой – посмотреть на себя и свои привычки другими глазами, задуматься над стереотипами отношения к самому себе.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*«Продолжи фразу»*

Инструкция: «Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача не задумываясь продолжить ее. Пример Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.... (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

Фразы:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.
- Особенно меня раздражает, что я...
- Мне бывает стыдно, когда я....
- Верю что я...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это....
- Иногда люди не понимают меня, потому что я....».

*«Кто я?»*

Инструкция: У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из

группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;

о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);

насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);

отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);

совпадают или не совпадают «Я-концепция» и представления других об этом человеке;

из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

*«Ласковое имя»*

Инструкция: «Ласково назовите соседа сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего сказав: «Спасибо!».

## **Занятие 6**

### **«В центре внимания»**

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – демонстративность.

**Тема для обсуждения:** Зачастую пользователи интернет сети презентуют себя с иной стороны, чем в условиях реальной социальной жизни, проигрывают не реализуемые в деятельности вне сети роли, сценарии, ненормативного поведения. Вы можете быть в центре

виртуального мира, но это еще не говорит о том, что вы достигли чего то в реальной жизни.

## РАЗМИНКА

*«Никто не знает»*

Инструкция: Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

*«Толстое стекло»*

Инструкция: «Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя».

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*«Передай чувство, только голосом»*

Инструкция: «На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство».

*«Интересные вопросы»*

Инструкция: Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер, не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым серьезным проигрышем?»). Нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на красном. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам,

красный или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему. Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «красный» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными?

### **Теоретическая часть**

Общение – это установление и развитие контактов между людьми.

Наше общение состоит из слов, т.е. вербальная часть и движений тела, невербальная часть. Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.

При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика), около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно Слова. Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи Голоса. И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому - как.

Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим, как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы. При общении мы выражаем то, что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем

нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался. (картинки или слайды с позами, мимикой.)

*«Передай чувство мимикой»*

Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

*«Подсказка другу»*

Инструкция: Ученик у доски. Группе раздаются фразы из стихотворения. Один ученик. Один учитель. Задача группы без помощи речи определить порядок фраз в стихотворении и по очереди «подсказывать» ученику. Задача ученика вербально воспроизвести стихотворение. Задача учителя сверить рассказанное стихотворение с оригиналом.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*«Кто как поведет?»*

Инструкция: Участникам дается задание отгадать человека, которого задумала группа. Все садятся в круг, по желанию, выбирается один человек. Он выходит из комнаты, а группа в его отсутствие выбирает человека из оставшихся в комнате участников. Участники дают характеристику выбранного группой человека при помощи описания некоторых конкретных ситуаций и поведения данного человека в заданных условиях.

Например, группа договаривается, что предметом игры будет выступать следующая ситуация: «В транспорте ему наступили на ногу». Дальше описывается поведение оцениваемого человека — что он сказал, в каком тоне, что он сделал и т.п. После того как все участники по кругу высказали свой прогноз о поведении оцениваемого, участник, который выходил за дверь, должен ответить, кого выбрала группа.

После каждого игрового акта происходит обсуждение: анализируются основания и критерии, на основе которых участник принял решение; если он не отгадал задуманного человека, определяются причины этого.



Для анализа могут быть выбраны следующие ситуации: «Он поссорился с любимой девушкой...», «У него заболела мать...», «Он получил двойку по математике...» и др. Для анализа важно выбирать ситуации, в которых характер человека может раскрыться наиболее полно и ярко.

*«Улыбка»*

Инструкция: «В заключение попрошу вас встать в круг, и передавая улыбку по кругу, поблагодарить друг друга за работу. Спасибо Маша, мне было приятно с тобой сегодня быть в паре. Давайте похлопаем друг другу. Мы с вами сегодня отлично поработали. Аплодисменты».

## **Занятие 7**

### **«Точно в цель»**

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – педантичность.

**Тема для обсуждения:** Опасность погружения в мир Интернет общения и виртуальных игр в том, что быть победителем в них гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь - это постоянная борьба, самоутверждение, победы и неудачи. Здесь невозможно, что то изменить одним нажатием кнопки, нужно приложить усилия, уметь целенаправленно действовать. Человек просто теряет себя, свою личность, становится «приставкой» к компьютеру.

## **РАЗМИНКА**

*«Строй»*

Инструкция: «Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнения задание поделится на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе».

*«Шеренга»*

Инструкция: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается

разговаривать. И так, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая.

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете?

Что вам больше всего понравилось?

Трудно ли вам было выполнять упражнение?

Участники строятся в шеренгу по : росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.д.

Упражнение позволяет осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*«Странные отгадки»*

Инструкция: Участникам предлагается несколько загадок и дается задание придумать как можно больше вариантов ответов на них, которые не совпадали бы с «традиционными» отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» — это не только кочан капусты, но еще и луковица, «развал» джемперов в секонд-хэнде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда и т. д.

**Примеры загадок:**

Сам худ, а голова с пуд.

Небывалой красоты в небе выросли цветы.

Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.

Сидит девица в темнице, а коса на улице.

Два кольца, два конца, посредине гвоздик.

Без окон, без дверей – полна горница людей».

Еще раз поясним, что задача участников – не отыскать или вспомнить «правильные», традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 – 4 человека, они выбирают для работы по 3 загадки из предложенных (при желании они могут добавить и собственные), и в течение 10 минут придумывают как можно больше вариантов «странных отгадок» каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание по 4 – 5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

Упражнение позволяет развить речевую гибкость, обучить поиску необычных ракурсов использования и восприятия высказываний, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, но, тем не менее, при определенных условиях вполне допустимых вариантов их трактовок.

Необходимо обсудить какие мысли, идеи, воспоминания, ассоциации помогли придумывать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны, и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких жизненных ситуациях они нужны?

*«Рисуем круги...»*

Инструкция: «Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из

своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее ходите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка».

Проводится обсуждение. Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение сейчас? Расскажите о своем рисунке? Дополняли ли вы работы других участников? Какие трудности возникали по ходу работы? и др.

Необходимо два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность. Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (правополушарное) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений.

Даже маленькие дети, по наблюдению Ш. Раис, предпочитают окружности всем другим фигурам. Это, видимо, связано с простотой круглой формы. Художник, как заметил Э. Бюлов в статье «И вот вам знак...», погруженный в процесс изображения самых разнообразных символов, заполняет всю поверхность листа до самого края, словно открывая их для себя. Множество листов, испещренных кругами то большего, то меньшего размера, соприкасающимися или пересекающимися друг с другом, а иногда и включенными один в другой, ставят вопрос о значимости круга как символа. Обычно, нарисованные круги далеки от совершенства с позиций геометрии. Однако они представляют собой самодостаточные сущности, для обозначения которых трудно подобрать слова. В сознании лишь возникают представления о некой форме, эстетические достоинства которой и удерживают внимание.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### *«Ассоциации»*

Инструкция: Участники сидят в кругу, в центре которого стоит пустой стул (лучше вертящийся). Ведущий спрашивает участников, кто сегодня нуждается в поддержке. Желающий садится в круг и поворачивается поочередно к каждому из участников по часовой стрелке. Тот, напротив кого он оказался, говорит фразу, начинающуюся со слов: «(Имя), ты напоминаешь мне...(далее идет ассоциация, образ из мира растений, музыки, предметов, времен года, всего, что угодно, но без указаний на черты характера и без оценок). Пройдя круг и молча выслушав все ассоциации, участник группы называет одну или две, которые ему показались наиболее удачными или неудачными. Если есть необходимость или время в круг садится следующий участник.

### *«Какой был тренинг?»*

Инструкция: Это упражнение помогло выразить каждым участником свои впечатления от проведенного тренинга. Вся группа делится на 4 группы, каждой из которых был дан листок и фломастер, с помощью которых они с

использованием прилагательных-определений должнф охарактеризовать проведенное занятие.

## Занятие 8

### «Жизнь как река»

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – лабильность.

**Тема для обсуждения:** Виртуальное общение отличается добровольностью и желательностью контактов. Пользователь добровольно завязывает контакты или уходит от них, а также может прервать их в любой момент. Но виртуальное общение не может заменить живой связи между людьми. Человек, погрузившийся в вымышленный мир под чужой маской, постепенно теряет свое лицо, теряет и реальных друзей, обрекая себя на одиночество.

### РАЗМИНКА

#### *"Метафоры чувств"*

Инструкция: Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения. Опишите, где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, со стихиями.

Опишите себя в качестве природной стихии, какого-то явления. Обсуждение в группе или по подгруппам.

Затем группа располагается вокруг большого числа разнообразных предметов (предметы мебели, игрушки, бытовые предметы). Каждый участник выбирает один из предметов и зарисовывает себе его. Потом, объединившись в малые группы, каждый участник отвечает на вопрос:

- Что это за предмет?
- Для чего предназначен?
- Из чего сделан?
- С кем дружит?
- С кем не дружит?
- Что любит?

– Что не любит?

В своих подгруппах необходимо обсудить, свои метафоры и услышанные, обратить внимание на проекции.

*«Физиогномика»*

Инструкция: «Существует целая наука, связывающая черты и выражение лица человека с его внутренними качествами и побуждениями. Попробуйте составить характеристику (биографию) человека по фотопортрету».

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*«Нет»*

Инструкция: «Вам трудно говорить «нет») - вы не хотите огорчать человека, который обращается к вам с такой любезной просьбой, ведь он может обидеться или рассердиться на вас. Так вот, если не хотите стать жертвой манипуляции, вы должны научиться говорить «нет» спокойно и решительно. Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, спокойное и решительное «нет» воспринимается нормально». В парах участникам на каждую просьбу партнера предлагается ответить отказом.

*«Не-улыбка»*

Инструкция: «Точно так же с улыбкой. Улыбка - это прекрасно, она всегда: красит человека. Но вас и «ловят» на улыбку. Вы улыбнулись - значит, сказали «да». А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ? Чтобы стать «более свободным» человеком, научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным». Работа в парах.

*«Метафора на преодоление трудностей»*

Инструкция: «Среди высоких гор и скал, где тихий бархат тишины мирно сосуществует с, пронизывающим грохотом обвалов и водопадов, где яркое солнце лишь изредка закрывается мощными крыльями, гордых птиц, жил веселый звенящий ручей. Он любил бегать среди высоких шуршащих трав, узких ущелий, журча веселую песенку. Вился тонкой лентой и легко

прыгал со скал, оставляя им как подарок свои прозрачные капельки – смешинки. В его глазах отражалась теплая сверкающе желтая улыбка солнца и мягкая зелень травы, и мраморный отблеск гор, и бездонная густота голубого неба.

Жизнь ручья была легка, весела и безоблачна. Так он жил, игриво перебегая из одного ущелья в другое, пока на его пути не возник огромный, тучный, склизкий, весь покрытый темно-кровавым мхом – скрипуче-серый валун. Он закрыл собой выход из глубокого, темного ущелья и из-за него не было видно ни ласкового персикового солнца, ни манящего неба, ни изумрудной травы. Лишь гнетущая и давящая, смрадная и черная пустота, ужасающая своей безысходностью, витали вокруг него.

"Что мне делать? Как быть?" – безмолвно журчал опечаленный ручей. Его охватили паника и страх. Они сжали его так сильно, что он задрожал всем телом. "Мне никогда не выбраться отсюда, я никогда больше не погреюсь в апельсиново-сочных лучах, не увижу яркой травы и синевы неба, не буду резвиться, и прыгать с высоких гор. Никогда не почувствую своего единства с миром и природой. Помогите же мне кто-нибудь, помогите-е-е-е....". Но в ответ раздавалось лишь ядовито скрипучее подсмеивание ненавистного валуна.

"У меня нет сил бороться", – подумал ручей, и стал медленно затихать.

Он почти полностью погрузился в образованное пространство, его сил явно не хватало для преодоления преграды. Внутренние потоки стали медленно закручиваться, постепенно опускаясь и всасываясь в липкую грязь и цепкие щупальца мха, находившиеся вокруг камня. Голос ручья становился всё тише и глуше, некогда прозрачная вода мутнела, теряя способность и желание двигаться и отражать окружающий мир. А темнота необратимо накрывала его своим страшным одеялом. Через некоторое время все замерло и затихло.

Но вдруг тело ручья пронзила тоненькая струйка родничка вырвавшегося откуда – то из самых глубин Земли. "Что это?", – спросил



ручей? Он прислушался к тихому голоску. Этот маленький жгутик холодной до жесткости воды вырывался снизу из-под земли, где тишина в кромешной тьме царствует уже много лет. Он тихо звенел о солнце, его манила синева неба и сочные цвета ярких трав, о которых он только слышал, но так сильно хотел увидеть и почувствовать.

Ручей в изумлении наблюдал за этим действием, такой маленький, подумал он. Как он сможет преодолеть преграду??? Ему ведь не по силам сделать такое. А родничок тем временем карабкался по стенкам ущелья и снова и снова обрывался вниз в недвижимое тело ручья. Большой и уже успевший наводниться своей печалью ручей подставлял свои воды маленькому герою.

"Может быть, он сможет перепрыгнуть эту преграду", подумал ручей и вытолкнул струйку родничка над собой. На вид такой маленький родничок прыгнул без страха и легко перелетел преграду. "Идем со мной" слышался издали игривый полный счастья голос родничка. "Счастливчик", подумал ручей с тоской в голосе, "я ему смог помочь, а вот кто поможет мне?" Перед его глазами пролетели яркие картинки былой жизни. Они заставили тихие воды кружиться и бурлить, жгутики внутренних течений упрямо цеплялись за уступы ущелья и поднимались вверх. "Я хочу увидеть то, что закрывает этот ненавистный камень", – решил ручей. Он дотянулся до верхней кромки и увидел Солнце, оно как прежде ярко светило отражаясь и искрясь во всем. Ручей широко улыбнулся, и в его водах тоже отразилась игривая желтизна солнечных лучей. И тогда, раздался страшный треск, и то, что считалось непобедимым, оказалось обычным известняком, который разлетелся на мелкие кусочки. Воды, скопившиеся за это время в ущелье, с грохотом устремились вниз, сметая со своего пути грязь, мох и такой жалкий теперь валун.

Ручей несся вперед, и горное эхо подхватило его победную песню и в его глазах еще ярче засветило солнце, громче зашуршали травы, взбодренные его капельками-смешинками и даже горы улыбнувшись, уступали ему

дорогу, а голубое небо запело вместе с ним: "Теперь я знаю, я могу, я победил..." И жизнь покатила своей чередой. Веселый ручей превратился в сильную, жизнерадостную, уверенную реку, которая понесет свою веселую песню к новым берегам».

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*«Жизнь хороша»*

Инструкция: Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

## Занятие 9

### «Открытая книга»

**Цель занятия:** отработка навыков общения у детей с наличием акцентуации – циклоидность.

**Тема для обсуждения:** Выражение эмоционального компонента общения при виртуальном взаимодействии затруднено и, в то же время у пользователей социальных сетей проявляется, стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков для обозначения эмоций или в описании эмоций словами (в скобках после основного текста послания). Но ничто не может заменить настоящие эмоции!

## РАЗМИНКА

1. Психолог объясняет, что подростки должны написать письмо себе, любимому. В нем должно быть как можно больше положительных суждений о себе. Если участник затрудняется, психолог вместе с другими членами группы помогает ему найти в себе положительные качества (10 мин.).

2. Все письма положить в центр круга, чистой стороной вверх, перемешать.

3. Затем участники садятся в круг, берут первое попавшееся письмо и читают.

4. Участники должны отгадать, чье это письмо.

5. Если оно получилось очень короткое, сухое, то можно добавить что-нибудь.

Психолог обсуждает с подростками чувства, которые испытывали участники при зачитывании писем, и почему они возникали.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### *«Ребенок внутри вас»*

Инструкция: «Представьте себя маленьким ребенком (5-6 лет). Загляните глубоко в глаза этому ребенку. Постарайтесь увидеть глубокую тоску и понять, что эта тоска по любви к вам. Протяните руки и обнимите этого маленького ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите ему, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают. Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается очень маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там. Когда вы будете смотреть вниз, вы будете видеть его маленькое личико и сможете дать ему всю вашу, такую важную для него любовь.

Теперь представьте вашу маму, когда она была в возрасте 4-5 лет, испуганную и жаждущую любви. Протяните и ей свои руки и скажите, как вы ее любите. Скажите ей, что она может на вас рассчитывать, несмотря ни на что. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, положите ее к себе в сердце.

А теперь представьте своего отца маленьким мальчиком 3-4 лет, он тоже чего-то очень боится и громко, безутешно плачет. Вы увидите слезы, которые градом катятся по его личику. Вы теперь знаете, как успокаивать маленьких детей. Прижмите его к своей груди и почувствуйте его дрожащее тело. Успокойте его. Пусть он почувствует вашу любовь. Скажите ему, что вы всегда будете рядом с ним. Когда его слезы высохнут, пусть он тоже станет, совсем крохотным. Положите его к себе в сердце вместе с вами и вашей мамой. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу,

мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь».

Это упражнение рекомендуется делать с закрытыми глазами и в расслабленном состоянии. Желательно, чтобы фоном была спокойная музыка.

#### *«Вопрос-ответ»*

Инструкция: Участники сидят в кругу, водящий – в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

Закрытые: подразумевающие короткий, односложный ответ («Да», «Нет», «Не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт.

Примеры подобных вопросов:

«Ты был в кино в последний месяц?»,

«В каком году началась Великая отечественная война?».

Открытые: подразумевающие развернутый, многословный ответ.

Примеры:

«Какие фильмы ты предпочитаешь?»,

«Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то правый сосед, а если открытый, то левый. Кто ошибается — сам становится водящим.

Тренировка умения адекватно реагировать в быстро меняющихся ситуациях общения, связанных с неожиданностью. Ознакомление с понятиями «открытые/закрытые вопросы», получение материала для обсуждения, в каких ситуациях они уместны.

Какие вопросы было легче формулировать – открытые или закрытые?  
А на что отвечать?

В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких закрытые?

#### *«Чтение с эхом»*

Инструкция: Участники сидят в кругу. Одному из них, водящему, дают какой-либо небольшой текст и просят негромко читать его, обращаясь к правому соседу. Чтение должно быть небыстрым, размеренным, с небольшими паузами после каждого произнесенного слова. Правый сосед должен как можно быстрее повторять каждое слово, которое он услышал, сидящему справа от него следующему участнику, тот – следующему и т. д., пока каждое слово не пройдет полный круг и будет сказано водящему. При этом водящий не дожидается, пока очередное слово вернется к нему, а продолжает чтение, таким образом «в кругу» оказываются одновременно несколько слов.

Группа из 8 – 12 участников может натренироваться выполнять это упражнение так, что каждое слово будет возвращаться к водящему всего за 3 – 4 секунды, и он станет слышать читаемый текст как эхо собственной речи.

Тренировка умения слушать, выделяя необходимую информацию в общем «шумовом фоне», и быстро передавать ее дальше. Когда темп выполнения упражнения увеличивается, у участников развивается и более сложное умение – одновременно слушать одного собеседника и говорить другому.

Что было участникам сложнее – слушать или говорить, с чем это связано?

У кого получалось воспринимать следующее слово одновременно с тем, как сам произносишь предыдущее?

Где в реальной жизни может пригодиться умение одновременно слушать и говорить?

Сильно ли искажались высказывания по мере того, как они проходят круг, из-за чего возникали эти искажения?

Психолог объясняет, что подростки должны написать письмо себе, любимому. В нем должно быть как можно больше положительных суждений о себе. Если участник затрудняется, психолог вместе с другими членами группы помогает ему найти в себе положительные качества (10 мин.). Все

письма положить в центр круга, чистой стороной вверх, перемешать. Затем участники садятся в круг, берут первое попавшееся письмо и читают. Участники должны отгадать, чье это письмо. Если оно получилось очень короткое, сухое, то можно добавить что-нибудь.

Психолог обсуждает с подростками чувства, которые испытывали участники при зачитывании писем, и почему они возникали.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*«Кто я?»*

Инструкция: В течение одной минуты подростки по очереди говорят о себе только хорошее. Если кто-то затрудняется, остальные помогают.

Обсуждение чувств, затруднений.

*«До встречи!»*

Инструкция: Подростки сидят в круге, каждый по очереди говорит, что интересного он узнал о соседе справа, и при этом прощается так, как считает нужным, — хлопает по плечу, гладит по голове, просто говорит «пока»...

### Занятие 10

#### «Путь дружбы»

**Цель занятия:** закрепление полученных навыков, подведение итогов.

**Тема для обсуждения:** Все, что ты размещаешь в Интернете, навсегда останется с тобой – как татуировка. Только ты не сможешь эту информацию удалить или контролировать ее использование. Ты ведь не хочешь оправдываться за свои фотографии перед будущим работодателем? Защищай себя – сейчас и в будущем. Подумай, прежде чем что-либо разместить в Интернете. Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна!

### РАЗМИНКА

*«Мой портрет (я глазами группы)»*

Инструкция: Каждый из участников по мере психологической готовности пытается выразить свои предположения о том, каким его

представляет (воспринимает) группа, каким в целом является групповое чувство по отношению к нему. Группа выступает в роли коллективного эксперта, но поправляет участника только в случае очень сильного расхождения с действительным восприятием группой этого человека.

#### *«Горячий стул»*

Инструкция: Любой участник группы (по желанию) садится в круг и просит всех остальных участников (или нескольких по выбору) дать ему обратную связь. Задача членов группы – говорить искренне.

#### *"Комплимент"*

Инструкция: Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

#### *"Похвали себя"*

Инструкция: Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### *«Коллажирование на свободную тему»*

Инструкция: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, глянцевые журналы и клей. Группа определяется с тематикой коллажа (природа, животные и т.д.), вместе договариваются кто рисует выбранный рисунок(желательно, чтоб вместе, рисунок должен быть объемным). Участники должны распределить цвета и то место на ватмане, которое они будут заполнять. Необходимы для упражнения ватман, простые карандаши, глянцевые журналы, клей, соответствующая работе музыка и фантазия участников. Проводится обсуждение: Легко ли было определиться с темой? Были ли трудности при выборе рисунка? Возникали ли разногласия в ходе работы?

Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания. Значительно расширить возможности техники коллажирования может ее интеграция с другими арт-технологиями. Примером может служить включение в коллаж рисунков, личных фотографий участников, авторами которых они являются, либо на которых они запечатлены, а также использование коллажа в перформансе и инсталляции.

Целью методики «Коллажирование на свободную тему» является знакомство подростков со стратегиями социального взаимодействия и повышение их коммуникативной компетентности. В ходе работы они получают возможность осознать особенности своего индивидуального стиля взаимодействия с окружающими людьми. Особенностью данной методики является то, что создание коллажей происходит в групповой форме, что позволяет включить участников в совместную деятельность и проследить особенности их социального взаимодействия.

Упражнение развивает способность группы приходить к общему мнению, идти на компромисс, уметь договариваться.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### *«Чемодан»*

Инструкция: Один из участников выходит. Ему собирают в дальнюю дорогу «чемодан» (то, что, по мнению группы, помогает в общении + остальные положительные характеристики, которые группа особенно ценит в



нем + то, что мешает ему, в чем отрицательные проявления, с чем необходимо активно бороться). Необходимо дать по 5-7 характеристик. Список зачитывается участнику. У него есть право на один вопрос.

Музыкальная пауза.

Участник заключает «контракт с самим собой»:

- 1) Что нового о себе узнал во время занятий группы?
- 2) Что нового я узнал о других?
- 3) Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
- 4) Каким образом я собираюсь это сделать?

*"Последняя встреча"*

Инструкция: Наши занятия подходят к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

### **Заключительное слово**

Наша встреча подошла к концу. И завершить его я хотела бы словами одного писателя. Он обсуждал в Интернете проблему компьютерной зависимости и в заключение написал: «Я пишу эти размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть, черпаю информацию из Интернета. Все эти факты свидетельствуют о том, что я ни в коей мере не являюсь компьютерофобом. Более того, я очень люблю этот маленький ящик, который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда, или если, я пойму, что не я владею им, а он мной». Касается ли вас то о чем мы говорили? Появился ли повод задуматься и изменить свое поведение? Несколько занятий мы говорили с вами об Интернет - общении, и мы не стремились решить эту проблему во что бы то не стало. Но обсуждая ее, мы научились слышать, и слушать друг друга. В ходе обсуждения мы учились живому общению – именно тому, чего никакой, компьютер дать не в силах. Наше живое общение, как огонек, передавало не

только свет наших мыслей, но и тепло наших сердец. Сейчас, осторожно передавая этот трепетный огонек из рук в руки, и глядя в глаза, давайте скажем друг-другу комплименты и пожелания (передается свеча).

Как приятно живое общение от сердца к сердцу! Как волнительно оно!  
Помните об этом.

**ВСЕМ СПАСИБО! ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!**